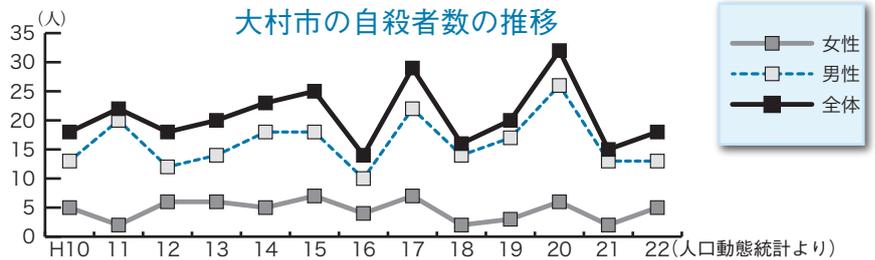


健康おおむら 21 通信

◎ 知っていますか?自殺のこと

現在、全国の自殺者は平成10年から14年連続3万人を超えています。
大村市でも、年間20人前後の尊い「いのち」が自殺によって失われています。



誰からも親しまれるかわいい名前をつけてほしいワン!



自殺対策のシンボルキャラクターの名前を募集します

市民と行政・関係機関が一体となり、自殺対策に取り組むために作られたシンボルキャラクターの名前を募集します。

応募資格 市内在住の人

応募方法 応募用紙(市のホームページから入手できます)に必要事項を記入のうえ、郵送またはファクス

応募締切 8月24日(金)

申込先 〒865-8686(住所不要)

国保けんこう課

FAX ☎5572

表彰 ネーミング大賞(1点)

※図書券を贈呈

その他

・表彰作品は広報紙や市のホームページで活用します。
・採用ネームが複数応募の場合は抽選。

■国保けんこう課(内線141)

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

動脈硬化と頸動脈エコー

頸動脈エコーは、動脈硬化が起こりやすい場所です。頸動脈をエコーで検査することは、全身の動脈硬化の進行を把握するための有効な検査方法です。

例えば、頸動脈エコーは労務災害二次検診で必須項目とされている場合もあり、高血圧、糖尿病、高脂血症など動脈硬化に関わる生活習慣病の人にとっては定期的に行うべき検査といわれています。

近年、頸動脈の病変が全身の動脈硬化症の程度を反映していることがわかってきたことから、頸動脈エコー検査が全身の動脈硬化症の評価に用いられるようになってきました。

病気と頸動脈エコー

頸動脈エコーで調べられる疾患予因子(病気)のリスク評価は、脳血管疾患、頸動脈疾患、冠動脈疾患、大動脈疾患などに関わるものが主要で、間接的に糖尿病、高血圧、高脂血症など主に血管に影響がでる病気の疾患予因子を探ることができません。

具体的な例を挙げると、糖尿病や高脂血症を疑われている人や継続的な治療を受けている患者さんに対し頸動脈エコー

を行うことで、合併症の脳梗塞や心筋梗塞のリスク評価が可能になります。
また、高脂血症と診断されている人も定期的に検査することで動脈硬化の有無や進行程度を評価することができます。

頸動脈エコー専門外来と健康診断部門の強化

当院では積極的に頸動脈エコーを行うためにエコー装置を刷新し「頸動脈エコー専門外来」を設置しています。

また、これまで内科の新患外来で行なっていた二次健診(各種精密検査など)の受付は、利用者の利便性向上のために頸動脈エコー専門外来で受け付けています。健診の際に高脂血症が疑われた時など、気軽にエコー検査を受けることができます。皆さんも気がかりなことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。



総合診療部長兼 救急総合診療科科長 野中和樹 医師

5月から総合診療部長となり、救急総合診療部門に加え健診部門の責任者として業務を担当しています。得意分野の超音波検査法(エコー検査)を活用し、市民の皆さんの健康のためにがんばります。



ハチマルニーマル

「8020コンテスト」にご応募ください

80歳以上で20本以上のすばらしい歯をお持ちの人を表彰します。

- 対 市内に在住する4月1日現在80歳以上の人で、20本以上ご自分の歯をお持ちの人
- 手 大村東彼歯科医師会に加入している歯科医院へ直接お申し込みください。
※歯科健診を無料で行います。事前に予約が必要です。
- 期 8月1日(水)～31日(金)

審査・表彰

健診結果をもとに審査し、最優秀賞1人、優秀賞3人を「おおむら健康・福祉まつり」で表彰します。

■大村東彼歯科医師会 ☎541006

日本脳炎のワクチン接種はお済みですか

日本脳炎とは、そのウイルス感染でおこる脳や脊髄の病気です。発症すると有効な治療法がないため、死亡率も高く、助かった場合でも脳に重い障害が残ることがあります。

母子手帳などで接種が済んでいるかを確認し、接種していない場合はかかりつけ医と相談のうえ、予防接種を受けましょう。

日本脳炎の定期接種スケジュール

第1期(3回)

- ・初回接種(2回)：生後6か月以上90か月未満
- ・追加接種(1回)：初回接種のおおむね1年後

第2期(1回) 9歳以上13歳未満

■こども家庭課 ☎549100

熱中症警報発令をお知らせしています

熱中症が発生しやすい季節になりました。熱中症などへの注意を促すため、環境省が提供する暑さ指数の警戒レベルを市のホームページに掲載しています。



それぞれの警戒レベルに応じた熱中症対策を徹底し、熱中症予防に努めましょう。

■国保けんこう課(内線141)

8月は食品衛生月間です

食中毒が多発する季節です。身近な食品の衛生を点検し、食中毒を予防しましょう。

- ★調理や食事をする前は、必ず手を洗いましょう。
- ★食中毒かな?と思ったら、すぐに医師に相談しましょう。

～食中毒予防4原則～

- ◎菌をもちこまない
- つけない
- 増やさない
- やっつける

■国保けんこう課(内線152)

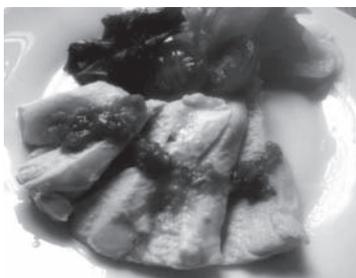
連続講座

参加してくれた親子の皆さん



Menu

鶏の酒蒸し 梅醤油かけ



*** 材料(2人分) ***

- ・鶏むね肉 …………… 140g
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・酒 …………… 小さじ2
- ・蒸し汁 …………… 小さじ2
- ・梅干し …………… 1個
- ・みりん …………… 小さじ1
- ・キャベツ …………… 80g
- ・わかめ(乾) …………… 1g
- ・プチトマト …………… 2個

***** 作り方 *****

- ① 鶏肉に塩・酒をふり、蒸気のあがった蒸し器に入れて8～10分蒸す。※蒸し汁はとっておく。
- ② キャベツは茹でて短冊切り、プチトマトは半分に、わかめは戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 種を抜き、たたいた梅干しにみりん、①で出た蒸し汁を加えてのばす。
- ④ ①の鶏肉をそぎ切りにして器に盛り、③をかけて②を添えるとできあがり。

「大村楽食レシピ」募集中!
 「おすすりめレシピ」をお持ちの人は、国保けんこう課(内線141または152)に連絡ください。



大村
楽食レシピ
vol. 14

暑い夏にぴったりの、梅の風味がさわやかな一品です。

日	月	火	水	木	金	土
 休日在宅当番医 診療時間:9:00~18:00 ※歯科は正午まで ※変更になる場合があります。 ご確認のうえお越しください。 大村市内科系夜間初期診療 内科一般(かぜ、発熱など)の夜間 初期診療を行なっています。 ●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…市民病院救急外来	予防接種  年間を通じて無料で実施 しています。お子さんの体調 の良いときに受けてください。 三種混合・麻しん・風しん・日本 脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎 球菌・子宮頸がん予防接種		1 ●はじめての 離乳食教室 ●出前子育てつどい 松原住民センター ■ここに子育てサロン ☎0922 ●プレ幼稚園 ■大村☎2549	2 ●1歳6か月児健康診査 ●人形劇 ●ふれあいリハビリサロン	3 ●出前子育てつどい 竹松住民センター ■ここに子育てサロン ☎0922 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎5056	4 ●ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「鼻炎のあれこれ」 ~あなたの鼻水・ 鼻詰まりの原因は?~ ■市民病院 ☎2161
5 ●みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎5070 ●よしたレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目 ☎2227 ●すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808	6 ●1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター ●子宮がん検診が受診 できます(要予約)	7 ●親子愛あい広場 9:30~11:30	8 ●おはなしの会 ●乳幼児すくすく 健康相談 ●プレ幼稚園 ■西大村☎4502	9 ●3歳児健康診査 ●出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド ☎5388 ●給食試食会(幼児食) 10:00~12:00 なつみかん(中央保育所) ●ふれあいリハビリサロン ●プレ幼稚園 ■福重☎58741	10 ●出前子育てつどい 郡コミセン ■ここに子育てサロン ☎0922	
12 ●牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎7831 ●長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300 ●なかむら歯科 協和町 ☎1718	13 ●ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談	14	15 ●マタニティー& ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター ●プレ幼稚園 ■放虎原☎3564	16 ●1歳6か月児健康診査 ●出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ ☎5056 ●献血車巡回日 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課	17 ●出前子育てつどい 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ ☎9420	18 ●耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター 聴覚、言語障がい者(児) の補聴器やことばの相談 ■障害福祉課 ☎7306
19 ●野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎2339 ●いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435 ●またの歯科医院 竹松本町 ☎8261	20 ●2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター	21 ●親子愛あい広場 9:30~11:30 ●プレ幼稚園 ■松原☎8721	22 ●出前子育てつどい 福重住民センター ■ここに子育てサロン ☎0922 ●プレ幼稚園 ■鈴田☎1551 ●認知症の相談(わらべ会) 受付13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301	23 ●3歳児健康診査 ●ふれあいリハビリサロン	24 ●出前子育てつどい 小路口光公民館 ■ここに子育てサロン ☎0922 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎5056	25
26 ●おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎8080 ●前田ひふ科・アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町 ☎1112 ●南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎8718	27 ●ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談 ・心理相談員による 育児相談	28 ●親子愛あい広場 9:30~11:30	29 ●出前子育てつどい 郡コミセン ■ここに子育てサロン ☎0922	30 ●1歳6か月児健康診査 	子育てつどい 申込開始日:8月1日(水) ※(申)は申し込みが必要です。 ●おはなしの会…11:00~ ところ:図書館 ●人形劇(申)…11:00~ ところ:こどもセンター ●1歳児・2歳児のお部屋…[エアーマットで遊ぼう] ●給食試食会(申)…1人200円、定員5組 ■中央保育所☎2421 ●マタニティー&ベビーのお部屋 …対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ■こども政策課 ☎9100	

市立幼稚園開放
各園へお申し込みください。

- プレ幼稚園 10:00~12:00
園庭と遊戯室を開放します。
親子でお楽しみください。
対象:0~5歳児

■こども政策課 ☎9100

ふれあいリハビリサロン
14:00~16:00 こどもセンター
対象:40歳以上の人
※初回は電話でお申し込みください。
■国保けんこう課(内線141)

出前子育てつどい
10:00~
各支援センターに直接お申し込み
ください。
申込開始日:8月1日(水)

健康診査
受付:13:00~13:20
こどもセンター

- 1歳6か月児健康診査
対象児:平成23年1月生まれ
(2歳未満まで受診可能)
- 3歳児健康診査
対象児:平成21年2月生まれ
(4歳未満まで受診可能)

■こども家庭課 ☎9100

育児相談
こどもセンター

- ことばと心の相談室・親子愛あい広場(予約が必要です)
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん
- はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00
離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
- 乳幼児すくすく健康相談 受付時間:9:30~10:30、13:30~15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談(歯科・心理相談は午後のみ)
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。

■こども家庭課 ☎9100

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。