



がん検診キャンペーンイメージキャラクター

健康おおむら21通信



乳がんから女性を守ろう あなたとあなたの家族のために

10月は「乳がん月間」です。乳がんは女性がかかりやすいがんその割合は、日本人女性の16人に1人といわれています。乳がんは早期に発見し、適切な治療を受けると助かる可能性が高い病気です。定期的にマンモグラフィなどの検診を受け、月に1回自己検診を行うなど早期発見に努めましょう。

市が実施する乳がん検診：40歳以上の人は、2年に1回、自己負担金1,300円で乳がん検診を受けることができます。事前に指定医療機関に電話でお申し込みください。

☆乳がん・子宮がん検診 無料クーポン事業実施中

早期発見・早期治療のために、「女性特有のがん検診無料クーポン推進事業」を実施しています。対象者には5月下旬に無料クーポンを送付しています。ぜひこの機会に受診してください。

自己検診法：月1回乳房にしこりがないか自己検診を行います。時期は生理が終わった乳房の緊張や腫れがないときが最適です。閉経後の人は毎月1回、日にちを決めて行いましょう。

積極的にがん検診を受けましょう

日本のがん検診受診率は、先進国の中では最低レベルで、死亡率は世界最高レベルです。

がんから命を守るためには早期発見・早期治療が重要です。初期のがんでは症状がまったく出ない場合も多く、定期的ながん検診の受診が最も有効な手段となります。

自分のため、大切な家族のために、がん検診を受けましょう。

受診状況 ※平成22年度

	受診者数	受診率	[がん]または [がんの疑い]が わかった人
胃がん	3,127人	14.8%	7人
肺がん	5,875人	27.9%	7人
大腸がん	5,033人	23.9%	10人
子宮がん	3,263人	46.4%	5人
乳がん	2,134人	39.2%	11人

■国保けんこう課(内線152)

大村

市民病院

だより



大村市民病院 ☎2161

糖尿病と足のケア(フットケア)について

「糖尿病と足のケア」と聞いてその関係が深いことはそれほど知られてはいないようです。日常生活で足に気を使うことはあまりありませんが、糖尿病は足の手入れと早めの治療がとても重要になってくるのです。

糖尿病と足の関係(なぜ足にトラブルが起きるのか?)
糖尿病にかかると神経障がい・循環障がい・易感染性などがおきやすく、足にトラブルが発生しやすくなります。

高血糖が続くと糖尿病神経障がい(起る)があり、神経障がいがある痛みを感じにくくなり、ケガやヤケドに気付きにくくつい放置しがちです。また、血液の循環が悪くなることもあり、これは動脈硬化と呼ばれる障がい、高血圧を合併していると特に多くあります。血液の流れが悪いと、足の先まで酸素や栄養がとどかなくなり、傷口が化膿しやすくなり、治りが遅くなるのです。また、高血糖が続くと免疫反応が弱

くなっているため、細菌の感染に対して抵抗力が弱くなっている場合もあります。このようなことから糖尿病と足は切っても切れない関係なのです。

足の变形

糖尿病が引き起こす神経障がいがあると、**槌趾(足の指が曲がること)**、**腫膜瘤(足の親指の付け根の関節が炎症を起こした状態になること)**などを起こすことがあります。この变形は、ウオノメ、タコ、水ぶくれ、潰瘍などの原因にもなり、放置しておくとも細菌が入りいゆる感染症を引き起こす場合があります。

このように足にできた潰瘍や壊疽を治療しないで放っておくと、外科手術が必要となり、ひどい場合には足を切断しなければならなくなる場合もあります。近年、糖尿病で治療を受けている患者さんの足壊疽の合併発生率はとも増えているのです。

異常が起きているときは早めに診療

最近では看護師が足潰瘍や壊疽などのリスクの高い患者さんに、糖尿病のフットケアなど専門的な指導を行う医療機関が増えてきました。当院でも、普段から糖尿病の療養指導を受けている人のために9月からフットケア外来を開設して積極的に取り組んでいます。

糖尿病をお持ちの人は足に怪我をしたら早めにかかりつけ医や療養指導担当の看護師に相談することをすすめします。

● 集団健康診査受診者募集

- 対 40～74歳の大村市国民健康保険被保険者(特定健康診査)
 ※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
 ※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
 ・75歳以上の後期高齢者医療被保険者(後期高齢者健康診査)
 ※一定以上の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 内 費 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
 肺がん検診(200円)、大腸がん検診(300円)
 後期高齢者健診(無料)
- 定 午前・午後各60人 ※先着順
- 手 電話

日	時間	所
11月16日(水)	9:00～10:30 13:00～14:30	市 コ ミ セ ン
17日(木)	9:30～11:00 13:30～15:00	市 民 会 館
18日(金)	9:00～10:30 13:00～14:30	郡 コ ミ セ ン

■国保けんこう課(内線152)

● 10月は骨髄バンク推進月間です ～あなたの善意が命を救う～

国内では、毎年2,000人以上の人が骨髄移植を必要としています。

現在、骨髄バンクドナー登録者は36万人を超えています。骨髄移植を行うためには、白血球の型を提供者(ドナー)と患者との間で一致させる必要があり、その確率は非常に低く、多くの皆さんのドナー登録を必要としています。

ご理解とご協力をお願いします。

■骨髄移植推進財団 ☎0120(445)445

● 10月は臓器移植普及月間です

最期を迎えたとき、誰かの命を救うことができます

日本で臓器の移植希望登録をしている人は、およそ1万3千人いますが臓器の提供が少なく、多くの人が移植を待ちながら亡くなっています。

一人ひとりが臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供の意思表示しておくことが大切です。

※臓器提供意思カードは、国保けんこう課窓口および住民センターで配布しています。

■日本臓器移植ネットワーク ☎0120(78)1069

● 子育て体験学習にご協力いただける親子を募集します

- 日 10月15日(土)、午前10時～正午
- 所 市コミセン
- 内 ・高校生と親子のふれあい
 ・赤ちゃんの救命措置や緊急時の対応などの実習体験
- 定 親子10～20組(お子さんはおよそ1歳児まで)
- 手 電話

■大村工業高校 ☎023772(北達)

● 10月の幼稚園開放日

園名	対象児時間	園 開 放	プレ幼稚園
		3～5歳児 9:30～10:30	0～5歳児 10:00～12:30
大 村	☎02549	17日(月)	5日(水)
西 大 村	☎04502	4日(火)	26日(水)
放 虎 原	☎03564	5日(水)	19日(水)
鈴 田	☎01551	20日(木)	
福 重	☎08741	4日(火)	12日(水)
松 原	☎08721	18日(火)	

- 園開放…園児と一緒に遊びます。
- プレ幼稚園…園庭と遊戯室を開放します。
 ※親子で自由にお楽しみください。

■こども政策課 ☎09100

● 10月の健康ウォーキング

日	時間	所
4日(火)	9:00	木 場 公 民 館
7日(金)		水 計
8日(土)		下 杭 出 津
10日(月)	13:30	鈴 田 運 動 公 園
12日(水)	9:30	池 田 湖
13日(木)	9:00	大村公園観光センター前
18日(火)		木 場 公 民 館
19日(水)	9:30	
22日(土)	10:00	森 園 公 園
24日(月)	13:30	鈴 田 運 動

※コースは3～5キロです。日程は変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

■国保けんこう課(内線140)



Menu

ピーナツ豆腐



材料 <4個分>

- ・炒りピーナツ… 1カップ
- ・水… 6
- ・でんぶん… 1
- ・砂糖… 大さじ2
- ・おろしショウガ… 少々



大村楽食レシピでは、大村の特産物を使用したレシピを掲載しています。紹介したいレシピがあれば国保けんこう課(内線141)までご連絡ください!

*作り方*****

- ①炒りピーナツに6カップの水を加えながらミキサーにかけ、布でもみながらこす
- ②鍋に①でこした汁とでんぶん、砂糖をよく混ぜて火にかけ、中火で20～30分程度弾力が出るまで練り、容器に流す
 ※冷えると固まります
- ③固まったら適当な大きさにカットし、ショウガと一緒に盛り付ける

2011 子育て・健康カレンダー

10月

※■は問い合わせ
※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

Inluiriltiuriniigi+ihierailitih

日 月 火 水 木 金 土

日曜・祝日の在宅当番医
は、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。
●診療時間…午前9時～午後6時
※歯科は正午まで
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
初期診療を行っています。
●とき…午後7時～10時(毎日)
●ところ…市民病院救急外来

●1歳6か月児健康診査
…平成22年3月生まれ(通知済み)または2歳未満の幼児が対象
●3歳児健康診査
…平成20年4月生まれ(通知済み)または4歳未満の幼児が対象
●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み)
…ことばの発達が気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さんが対象
●乳幼児すくすく健康相談(予約不要、母子健康手帳持参)
…計測、育児・栄養・歯科・心理相談(歯科・心理相談は午後のみ)
…読み聞かせ用の絵本を配布(対象:1歳児未満)
●はじめての離乳食教室…離乳食の相談(予約不要、母子健康手帳持参)
●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象

1
ふれあい健康講座
心臓病と自己管理
“自分で出来る事を、正しく
理解して頑張ろう”
13:00～14:00
ところ 市民病院
講師 中村克彦
統括診療部長
心臓血管外科医師
■市民病院 ☎2161

2
さくらクリニック
[内科・消化器科]
池田1丁目 ☎8819
レディースクリニックげまつ
[産婦人科]
古町1丁目 ☎9200
もりもと歯科医院
木場1丁目 ☎1091

3
パパと日曜日
10:00～15:00
子宮がん検診が受診できます。(要予約)
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

4
親子愛あい広場
9:30～11:30

5
はじめての離乳食教室
受付 9:45～10:00
出前子育てつどい申
松原住民センター
■にこにこ子育てサロン

6
1歳6か月児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課

7
出前子育てつどい申
古賀島西公民館
■ライオンキッズ
竹松住民センター
■にこにこ子育てサロン

8

9
須田小児科医院
[小児科]
植松3丁目 ☎7200
神田クリニック
[外科・内科]
木場1丁目 ☎5648
蔵田歯科医院
原口町 ☎3565

10
フジ胃腸科クリニック
[胃腸科・内科]
東本町 ☎8686
山道医院
[外科・肛門科]
桜馬場2丁目 ☎2305
吉原歯科医院
岩松町 ☎9911

11
親子愛あい広場
9:30～11:30
1歳児のお部屋申
10:00～12:00

12
乳幼児すくすく健康相談
受付 9:30～10:30
13:30～15:00
おはなしの会
11:00～、図書館

13
3歳児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課
出前子育てつどい申
さつき台公民館
■わいわいランド

14
出前子育てつどい申
郡コミセン
■にこにこ子育てサロン

15
耳とことばの相談
13:00～15:00
・聴覚、言語障がい者(児)の
補聴器およびことばの相談
総合福祉センター
■障害福祉課 ☎7306

16
長崎医院
[内科・小児科]
寿古町 ☎8615
たしろ医院
[外科・内科]
大川田町 ☎8686
今道歯科医院
本町 ☎1822

17
パパと日曜日
10:00～15:00

18
親子愛あい広場
9:30～11:30

19
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
マタニティ&ベビーのお部屋
10:00～12:00
離乳食試食会申
11:00～12:30
なつみかん(中央保育園)

20
1歳6か月児健康診査
受付 13:00～13:20
親子クッキング申
10:00～12:00
出前子育てつどい申
池田くすの木文庫
■ライオンキッズ

21
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
献血車巡回日
市役所前、9:30～11:30
■国保けんこう課
出前子育てつどい申
久原団地集会所
■ひまわりキッズ
郡コミセン
■にこにこ子育てサロン

■問い合わせ
こどもセンター
〒856-0832 本町413-2
☎9100 FAX ☎9174
国保けんこう課
☎4111(内線141)
地域子育て支援センター
・にこにこ子育てサロン
(認定こども園 吳天宮保育園)
☎0922
・わいわいらんど(鈴田保育園)
☎5388
・ライオンキッズ(植松保育園)
☎5056
・ひまわりキッズ
(ひまわり認定こども園)
☎9420
・こぼん(郡コミセン内)
☎1351
・なつみかん(中央保育所)
☎2421
・まーぶる(三城保育所)
☎2257
・子育てひろば(こどもセンター内)
☎9100

23
高島脳神経内科
[神経内科・内科]
池田2丁目 ☎7777
下山耳鼻咽喉科医院
[耳鼻咽喉科]
原口町 ☎0648
橋口歯科医院
竹松本町 ☎5095

24
パパと日曜日
10:00～15:00
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
2歳児のお部屋申
10:00～12:00

25
親子愛あい広場
9:30～11:30

26
出前子育てつどい申
福重住民センター
■にこにこ子育てサロン

27
3歳児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課

28
1歳6か月児健康診査
受付 13:00～13:20
出前子育てつどい申
古賀島西公民館
■ライオンキッズ
小路口光公民館
■にこにこ子育てサロン

30
寺井医院
[内科・消化器科]
玖島1丁目 ☎3574
谷口整形外科
[整形外科・リハビリテーション科]
諏訪1丁目 ☎6677
吉田歯科医院
玖島1丁目 ☎5070

31

今月の子育てつどい は「子育てつどい」です。 申は申し込みが必要 申込開始日:10月3日(月)

- 出前子育てつどい…10:00～、「運動会ごっこ」 各支援センターにお申し込みください。
- 1歳児のお部屋…「ダンス」先着10組
- 2歳児のお部屋…「ヨガ」10組(初めて参加の人を優先)
- 親子クッキング…8組1人150円 対象:3歳以上児(応募多数の場合は抽選)
- 離乳食試食会…5組1人150円 対象:離乳食開始1か月以上のお子さん
- マタニティ&ベビーのお部屋…対象:0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。対象:パパと就学前のお子さん 小学低学年の兄弟児も同伴できます。※事前にご連絡ください。

予防接種
三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。