

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。

## 定期予防接種のお知らせ

### ◎予防接種の受け方 (持参品: 母子健康手帳)

集団接種	対象年齢(適齢)	回数および間隔	他の予防接種までの間隔
ポリオ (小児マヒ)	生後3~90か月未満 (3~18か月)	41日以上の間隔で2回	4週間

対象者は  
無料で接種  
できます。



個別接種	対象年齢(適齢)	回数および間隔	他の予防接種までの間隔
BCG (結核)	生後3~6か月未満(3か月)	1回	4週間
三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)	第1期初回 生後3~90か月未満(3~12か月)	20日~56日までの間隔で3回	1週間
	第1期追加 生後3~90か月未満(12~18か月)	1期初回(3回)終了後6か月以上おいて1回	
	第2期:ジフテリア・破傷風 11~13歳未満(小学6年生)	1回	
麻しん (はしか) 風しん 混合 (MR)	第1期 生後12~24か月未満(12~15か月)	1回	4週間
	第2期 小学校就学前の1年間	1回	
	*第3期 13歳●中学1年生相当	1回	
	*第4期 18歳●高校3年生相当		
日本脳炎	第1期初回 生後6~90か月未満(3歳)	6日~28日までの間隔で2回	1週間
	第1期追加 生後6~90か月未満(4歳)	1期初回(2回)終了後おおむね1年おいて1回	
	第2期 9~13歳未満(9歳)	1回	

#### 集団接種

●ポリオの集団接種は、年2回(4月・9月)を予定しています。

#### 個別予防接種

●年間を通じて接種できます。お子さんの体調の良いときに、指定医療機関一覧表の医療機関に予約をして接種してください。

\*麻しん風しん予防接種は平成24年度まで、第3期、第4期を定期接種として実施します。

対象  
平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれの人  
平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれの人  
接種期限  
平成23年3月31日まで

### ◎個別予防接種指定医療機関一覧

医療機関名	予防接種				電話	医療機関名	予防接種				電話		
	B C G	三 種 混 合	麻 しん ・ 風 しん	日 本 脳 炎			B C G	三 種 混 合	麻 しん ・ 風 しん	日 本 脳 炎			
大村地区	ありやま小児科	○	○	○	○	49-6410	西大村地区	出口小児科医院	○	○	○	○	52-2252
	伊崎脳神経外科・内科	○	○	○	○	54-4230		ともなが内科クリニック			○	○	54-5000
	おおつか内科医院				○	53-8080		中田外科胃腸科		○	○	○	54-0083
	神田クリニック			○	○	48-5648		野口内科こども医院	○	○	○	○	52-2339
	貞松病院			○	○	54-1161		前川クリニック		○	○	○	53-6866
	田川小児科	○	○	○	○	52-4000		中牟田消化器内科クリニック		○	○	○	48-7000
	たなか循環器内科			○	○	50-0320		与那城医院	○	○	○	○	53-5575
	寺井医院	○	○	○	○	52-3574		カメラリアクリニック	○	○	○	○	28-8177
	中村医院	○	○	○	○	52-2733		さわ小児科	○	○	○	○	56-2288
	南野内科病院	○	○	○	○	54-8800		たしろ医院	○	○	○	○	28-8686
西大村地区	上田記念クリニック	○	○	○	○	48-6886	竹松地区	平松整形外科医院				○	27-4422
	小松内科			○	○	48-6000		牧山医院	○	○	○	○	55-7831
	さくらクリニック		○	○	○	53-8819		みね内科クリニック		○	○	○	55-5070
須田小児科医院	○	○	○	○	54-7200	福重地区	長崎医院		○	○	○	55-8615	

■子ども政策課(子どもセンター) ☎549100 ☎549174

# 健康おおむら21通信



## 5月31日は世界禁煙デーです!

喫煙者は非喫煙者に比べ、心筋梗塞や脳卒中の危険、肺がん、慢性呼吸不全などの危険性が高いといわれています。またタバコの煙は周囲の人の健康までも悪影響を与えます。

**分かっているをやめられない...  
あなたは悪くない!悪いのはニコチンです!**

「自分の意志が弱いからやめられない」なんて考えはないでしょうか? タバコがやめられないのは「ニコチンの依存症」かも...。脳でニコチンが結合すると、快感が生じる受容体があり、タバコを吸うとすぐに、快感を感じるドーパミンが放出され、さらに、もう一度タバコを吸いたくなる。これが、「ニコチン依存症」と呼ばれる状態で、一定量のニコチン濃度を保っていないと、不安やイラつき、眠気などが生じる状態です。

### 禁煙に取り組んでみませんか?

禁煙を始めた1週間ほどは、イライラや集中できないなどの禁断・離脱症状でつらい時期が続きます。何度も挑戦して成功した人もたくさんいます。現在、治療としてニコチンパッチやニコチンガムのほか、新しく登場したタバコをおいしいと感じにくくするニコチンを含まない飲み薬が選択肢のひとつに加わりました。

平成18年から、健康保険を使って禁煙治療を受けられるようになり、市内の医療機関でも禁煙外来があります。(ただし、一定の要件を満たす必要があります)一人で頑張らず取り組んでみませんか?

### ●5月の健康ウォーキング●

と き	集合場所
10日(月) 9:00	下杭出津公民館
10日・24日(月) 13:00	鈴田運動公園
11日・25日(火) 9:30 19日(水)	木場公民館
13日(木) 9:30	池田湖公園
13日(木)・26日(水) 9:00	観光センター
16日(日) 9:30	野岳口ザモタ公園駐車場

国保けんこう課(内線140)

## みんなの健康

### ～ 歯周病と全身の健康 ～



村上歯科医院  
院長  
村上 信成 先生

歯が抜けてしまう原因となるのは、おもにむし歯と歯周病です。特に30歳を越えると、歯周病で歯を失う例が増えてきます。歯周病は歯のまわりの歯を支えている組織である歯ぐきや歯槽骨で起こる病気です。歯の汚れであるプラーク(歯垢)の中に住んでいる歯周病菌によって引き起こされる細菌感染症であり、その進行には、食事、歯磨き、喫煙などの生活習慣も大きく影響します。

歯ぐきに炎症がおきている状態を歯肉炎、歯を支えている歯槽骨組織が崩れてしまう状態を歯周炎と呼びます。歯ぐきがはれぼつたりなり、さらに歯周病が進行すると歯を支える骨が溶け、歯がぐらぐら動くようになり最後には歯が抜けてしまうこととなります。歯ぐきからの出血、うみ、口臭なども伴います。しかし初期には痛みなどの自覚症状がなく、そのため、自分で気付かないうちに進行してしまいがちですので注意が必要です。

近年、歯周病と全身の健康が関連していることがわかってきました。喫煙は歯ぐきの血流を悪化させ免疫力を低下させて、歯周病を進行

させることとなります。妊婦さんにとっては歯周病が早産や低体重児出産を引き起こす一因となるという報告があります。

また歯周病が原因で糖尿病や心臓病、肺炎などを悪化させることがあります。血管の壁に付着した歯周病菌が動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心臓病を誘発する可能性が指摘されています。

なかでも歯周病と糖尿病は密接な関係があります。腫れた歯ぐきからの炎症物質、毒素が血糖値を下げる作用を持つインスリンの働きを妨げてしまうのです。

歯周病も、他の病気と同じように、予防することが大切です。

まず歯周病にかかりやすい状況をつくらぬことです。睡眠不足や精神的ストレス、不規則な生活リズム、栄養バランスの悪い食事などが歯周病に影響します。生活習慣をみなおしてみましよう。

また食べかすが残っていたり口の中の不潔な状態が続くと細菌が増え歯周病進行の原因となります。毎日の歯磨きをしっかりと行うことを心がけ、歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかいめの部分などをていねいにブラッシングすることをしてください。定期的に健診を受け日ごろの歯みがきが正しくできているかのチェックをうけ、取り除きにくい部分のプラークをしっかりと除去してください。

お口の健康のためだけではなく、全身の健康を維持するためにも、歯周病をしっかりと予防して、より楽しく、健康的な生活をお送りください。

### ● 集団健康診査受診者募集

**受付開始** 5月6日(木)

**対象** ○40～74歳の**大村市国民健康保険被保険者**  
(特定健康診査)  
※特定健診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の人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。

**検診の種類** 健康診査、肝炎ウイルス検査、  
結核・肺がん検診、大腸がん検診

**定員** 午前・午後各60人  
※定員になり次第締め切ります。

**申込方法** 電話でお申し込みください。  
※負担金など詳しくは、広報おおむら4月号と一緒に配布している  
「健康診査のしおり」をご覧ください。

とき		内容
5月31日(月)		市コミセン
6月 1日(火)	9:00～10:30	竹松住民センター
2日(水)	13:00～14:30	郡コミセン
3日(木)		市コミセン
4日(金)	9:30～11:00	市民会館
	13:30～15:00	
	18:00～20:00	

■国保けんこう課(内線145)

### ● ふれあい健康講座 ～皮膚症状と全身疾患～

**とき** 5月8日(土)、午後1時～2時

**ところ** 市民病院 大会議室

**講師** 笹岡 健哉 皮膚科 医師

※どなたでも自由に参加できます。  
直接会場へお越しください。  
手話通訳・要約筆記も行います。

■市民病院 ☎52 2161

### ● 退職者医療制度の届出はお済みですか

会社などを退職した人とその家族は「退職者医療制度」で医療を受けることになります。  
早めに届けましょう。

**対象** **退職者本人**…国民健康保険に加入しているか、またはこれから加入する予定の人で、厚生・共済年金制度などへの加入期間が20年以上、または40歳以上で10年以上の65歳未満の人  
**退職家族**…退職者本人と同じ国民健康保険に加入しているか、またはこれから加入する予定の家族で65歳未満の人  
※収入により条件があります。

**持参品** 年金証書、国民健康保険の保険証、印かん

■国保けんこう課(内線112)

### ● 5月の幼稚園開放日

**対象** 3歳以上で幼稚園などに通園していない市内の幼児

**開放時間** 午前9時30分～10時30分

とき	ところ	
19日(水)	松原	☎55 8721

■こども政策課 ☎54 9100

### 5月の健康テレホン

- (月) 誤嚥性肺炎
  - (火) 治りにくい肩の痛み～けんぼんざんれつ腱板断裂～
  - (水) おたふく風邪と難聴
  - (木) 難聴のなり始め
  - (金) 夢遊病
  - (土) 早漏でお悩みの方へ
- ☎095(826) 5511(長崎)  
☎0956(23) 4300(佐世保)

※こどもセンターを訪れたお友だち





Inuiritiuriniigi+ihieialitihl


※■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。

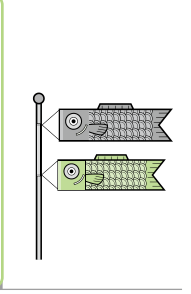
日 月 火 水 木 金 土

※日曜・祝日の在宅当番は、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



- 1歳6か月児健康診査(通知済み)  
…平成20年5月～10月生まれ、または2歳未満の幼児が対象
- 3歳児健康診査(通知済み)  
…平成18年5月～11月生まれ、または4歳未満の幼児が対象
- 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
- 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父さんや、育児でお困りのお母さんが対象
- 乳幼児すくすく健康相談  
…計測、育児・栄養・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参)  
…こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)
- はじめての離乳食教室…離乳食の相談。離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象



1

2  
出口小児科医院  
[小児科]  
諏訪3丁目 ☎ 2252

篠原皮ふ科クリニック  
[皮膚科・アレルギー科]  
上諏訪町 ☎ 1677

さい歯科矯正歯科医院  
須田ノ木町 ☎ 0202

3  
須田小児科医院  
[小児科]  
植松3丁目 ☎ 7200

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

村上歯科医院  
東本町 ☎ 3460

4  
ありやま小児科  
[小児科]  
木場1丁目 ☎ 6410

平松整形外科医院  
[整形外科]  
富の原2丁目 ☎ 4422

いのうえデンタルクリニック  
武部町 ☎ 6684

5  
カメラアクリック  
[小児科]  
富の原2丁目 ☎ 8177

楠木眼科医院  
[眼科]  
東三城町 ☎ 2711

吉原歯科医院  
岩松町 ☎ 9911

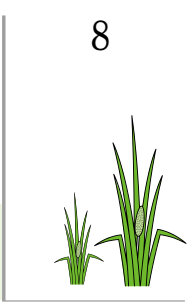
6  
1歳6か月児健康診査  
受付: 午後1:00～1:20

ふれあいリハビリサロン  
午後2:00～4:00  
■国保けんこう課

出前子育てつどい  
さつき台公民館  
■南地区子育て支援センター

7  
3歳児健康診査  
受付: 午後1:00～1:20

出前子育てつどい  
竹松住民センター  
■北地区子育て支援センター



9  
長崎医院  
[内科・小児科]  
寿古町 ☎ 8615

よだレディースクリニック  
[産科・婦人科]  
富の原2丁目 ☎ 2227

加島歯科小児歯科医院  
乾馬場町 ☎ 2809

10  
パパと日曜日  
10:00～15:00

ことばと心の相談室  
午後1:30～4:00  
・言語聴覚士によることばの相談

11  
親子愛あい広場  
9:30～11:30

ことばと心の相談室  
午後1:30～4:00  
・言語聴覚士によることばの相談

12  
はじめての離乳食教室  
受付: 9:50～10:10  
開始: 10:15～  
郡コミセン

出前子育てつどい  
松原住民センター  
■北地区子育て支援センター

13  
3歳児健康診査  
受付: 午後1:00～1:20

ふれあいリハビリサロン  
午後2:00～4:00  
■国保けんこう課

出前子育てつどい  
三浦住民センター  
■南地区子育て支援センター

14  
1歳6か月児健康診査  
受付: 午後1:00～1:20

出前子育てつどい  
郡コミセン  
■北地区子育て支援センター

15  
耳とことばの相談  
午後1:00～3:00  
・医師による診察  
・聴覚、言語障がい、児児の  
身体障害者手帳、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

16  
高島脳神経内科  
[神経内科・内科]  
池田2丁目 ☎ 7777

みね眼科  
[眼科]  
東本町 ☎ 3011

坂口歯科医院  
古賀島町 ☎ 0477

17  
パパと日曜日  
10:00～15:00

3歳以上児のお部屋  
10:00～正午

18  
親子愛あい広場  
9:30～11:30

ことばと心の相談室  
午後1:30～4:00  
・言語聴覚士によることばの相談

19  
乳幼児すくすく健康相談  
受付: 午後1:30～3:00  
郡コミセン

おはなしの会  
11:00～、図書館

マタニティ&ベビーのお部屋  
10:00～正午

給食試食会  
10:00～正午  
中央保育所(なつみかん)

20  
1歳6か月児健康診査  
受付: 午後1:00～1:20

ふれあいリハビリサロン  
午後2:00～4:00  
■国保けんこう課

献血車巡回日  
9:30～11:30  
市役所前 ■国保けんこう課

21  
出前子育てつどい  
郡コミセン  
■北地区子育て支援センター  
古賀島西公民館  
■西大村地区子育て支援センター

■問い合わせ  
こどもセンター  
〒856-0832 大村市本町413-2  
☎ 94100 FAX 94174

○北地区子育て支援センター  
☎ 0922

○南地区子育て支援センター  
☎ 5388

○西大村地区子育て支援センター  
☎ 5056

23  
岡循環器内科  
[内科・循環器科]  
東三城町 ☎ 3000

上田記念クリニック  
[外科・消化器科]  
諏訪1丁目 ☎ 6886

岡歯科医院  
東三城町 ☎ 5277

24  
パパと日曜日  
10:00～15:00

ことばと心の相談室  
午後1:30～4:00  
・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

25  
親子愛あい広場  
9:30～11:30

26  
人形劇の会  
11:00～

出前子育てつどい  
福重住民センター  
■北地区子育て支援センター

27  
3歳児健康診査  
受付: 午後1:00～1:20

ふれあいリハビリサロン  
午後2:00～4:00  
■国保けんこう課

28  
出前子育てつどい  
小路口公民館  
■北地区子育て支援センター

地域子育て支援センター  
・ここに子育てでサロン  
(認定こども園 吳天宮保育園)  
☎ 0922

・わいわいランド(鈴田保育園)  
☎ 5388

・ライオンキッズ(植松保育園)  
☎ 5056

・げんきッズ(ひまわり児童館)  
☎ 2722

・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

30  
澤田胃腸科内科医院  
[胃腸科・内科]  
小路口本町 ☎ 1507

貞松病院  
[整形外科・形成外科]  
東本町 ☎ 1161

またの歯科医院  
竹松本町 ☎ 8261

31  
1歳児のお部屋  
10:00～正午

今月の子育てつどい は「子育てつどい」です。☎は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、楽しく遊ぶ
- 1歳児・3歳以上児のお部屋…対象年齢以外のお父さんと保護者はプレイルームで自由遊び
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のお父さんと保護者、妊娠中の方が対象。  
(対象年齢以外のお父さんと保護者はプレイルームで自由遊び)
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお父さんが対象。
- 給食試食会…先着10人。1人150円。
- 人形劇の会…先着35組。

5月6日(木) 10:00～電話または直接お申し込みください。