

## ●3月の健康ウォーキング

と き	集合場所
7日(土) 8:00	三角公園 (幸町ダイソー横)
8日(日)	大村公園売店前
10日(火) 9:00	下杭出津公民館
	木場公民館
15日(日) 8:30	森園公園
18日(水) 9:30	木場公民館
21日(土) 8:00	三角公園 (幸町ダイソー横)
24日(火) 9:00	木場公民館
25日(水)	池田湖公園
29日(日) 10:00	鬼橋公民館 (※昼食持参)

コースは3~5km

※日程は変更する場合がありますので、参加希望者は事前にご連絡ください。

※健康づくり推進員が同行します。

■国保けんこう課(内線140)

## ●女性の皆さん、あなたの健康について考えてみませんか?

女性の健康週間(3月1~8日)にちなみ、健康講話を開催します。

テーマ 「自分で守ろう、あなたの体~素敵な毎日のために」

と き 3月14日(土)、午後2時~4時  
ところ 男女共同参画推進センター

講師 黒崎 伸子氏  
(市民病院女性総合外来医師)

定員 100人(事前申し込みが必要です)

申込方法 電話でお申し込みください。  
※託児を希望する人は一緒にお申し出ください。

■男女共同参画推進センター ☎ 8715  
国保けんこう課(内線140)

## ●子育て支援セミナー

~思春期に<sup>きはむ</sup>牙を剥く子どもたち~

と き 3月11日(水)、午後7時30分~  
ところ 大村市医師会館

講師 植木 健氏  
(うえき診療内科クリニック院長)

■大村市医師会 ☎ 0151

## ●ふれあい健康講座

と き 3月7日(土)  
午後1時~2時

ところ 市民病院 大会議室

内容 ご存じですか、「かくれ腎臓病」?  
~今年の流行語ですよ~

講師 芦田 隆一 腎臓内科医

※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 ☎ 2161

※写真はこどもセンターを訪れたお友だちです。



吉武 恭平くん  
(2歳4か月)

のあ  
松田 乃愛ちゃん  
(11か月)



貞松病院  
内科医長  
金子 光和先生

## ~特定健診 受診のすすめ~

## みんなの健康

40~74歳の皆さん、昨年4月から始まった特定健康診査(以下特定健診)を受けられたでしょうか? この特定健診は、これまでの健診の考え方を大きく改め、生活習慣病としての高血圧、糖尿病、脂質異常症に着目し、それらを早期発見改善、あるいは予防することで、それらがもとで発現する虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血など)の発症を抑え、国民の生涯にわたる生活の維持・向上、ひいては医療費の削減を図る目的で開始された国家プロジェクトです。

平成17年から日本においても、メタボリックシンドローム(以下メタボ)という概念が導入されました。それは、生活習慣としての食・過ぎや運動不足から内臓脂肪型肥満となり、その共通の要因から無症状の高血圧、糖尿病、脂質異常症が誘発され、その結果発作が生じやすいという結果が証明されているからです。現在わが国でも、40歳以上

上の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボに当てはまるといわれ、その増加抑制は緊急の課題です。比較的改善しやすいといわれる内臓脂肪型肥満に対象者を絞ることで、疾病発現予防を可能にするという考えのもとでこの「特定健診」が始まり、またその結果をもとに「特定保健指導」も合わせて行われるわけです。

これまで行われてきた基本健診に関して、平成18年度大村市国民健康保険加入者の40~74歳の受診率が15.3%男性12.6%、女性18.0%と全国平均の40.4%と比較して大変低く、また年齢が低いほど健診受診率が低い結果から、「特定健診」の予防の精神を考えると40~50歳代の健診受診率を上げる必要に迫られているわけです。しかも国からは、平成20年度と比較して平成24年度までにメタボの該当者・予備群を10%、さらに平成27年度には25%まで削減することを目標に設定することを求められており、皆さんの受診率の増加がまず必要になっているわけです。

症状が出現する前に健康をチェックする健診の役割は、5年後10年後の皆さんの健康状態と直結しますので、これを機会にご自身の健康に関心を持たれ、「特定健診」を受診することをおすすめします。

※■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
<b>1</b> くすも内科・外科クリニック [内科・循環器科・外科] 古賀島町 ☎ 8585  黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎ 0211  蔵田歯科医院 原口町 ☎ 3565	<b>2</b> ママパパ学級 10:00~12:30  	<b>3</b> 親子愛あい広場 9:30~11:30	<b>4</b> 離乳食教室 ①10:00~②11:00~ 郡コミセン  赤ちゃんふれあい遊び 11:00~、対象0歳児  おはなしの会 11:00~、こどもセンター(今月のみ)  出前子育てつどい 申 梶の尾公園 ■北地区子育て支援センター	<b>5</b> 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	<b>6</b> 3歳児健康診査 受付: 午後1:00~1:20  出前子育てつどい 申 今津神社 ■北地区子育て支援センター  子育てとなり組 申 乾馬場公民館	<b>7</b>
<b>8</b> 小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎ 6000  佐伯皮ふ科泌尿器科医院 [皮膚科・泌尿器科] 東本町 ☎ 4330  たかき矯正小児歯科医院 東三城町 ☎ 0035	<b>9</b> 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  1歳児のお部屋 10:00~正午  子育てとなり組 申 鬼橋町公民館	<b>10</b> 親子愛あい広場 9:30~11:30	<b>11</b> 乳幼児すくすく健康相談 午後1:30~3:00郡コミセン  赤ちゃんふれあい遊び 11:00~、対象0歳児  キッズふれあい遊び 申 10:00~、対象2歳児以上  出前子育てつどい 申 郡コミセン ■北地区子育て支援センター	<b>12</b> 3歳児健康診査 受付: 午後1:00~1:20  出前子育てつどい 申 さつき台公園 ■南地区子育て支援センター  子育てとなり組 申 協和町公民館	<b>13</b> 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 申 森園公園 ■西地区子育て支援センター	<b>14</b> 
<b>15</b> 高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎ 7777  いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎ 3435  もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎ 1091	<b>16</b> 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 ・臨床心理士による育児相談  2歳児のお部屋 10:00~正午	<b>17</b> 親子愛あい広場 9:30~11:30	<b>18</b> 赤ちゃんふれあい遊び 11:00~、対象0歳児  子育てとなり組 申 小路口本町公民館	<b>19</b> 1歳6か月児健康診査 受付: 午後1:00~1:20  献血車巡回日 9:40~11:30 市役所前 ■国保けんこう課  ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課  子育てとなり組 申 池田新町公民館	<b>20</b> 秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎ 9990  下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎ 0648  歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎ 2834	<b>21</b> 耳とことばの相談 午後1:00~3:00 ・医師による診察 ・聴覚、言語障害者児の補聴器やことばの相談 ・身体障害者手帳および補聴器の申請受付 総合福祉センター ■障害福祉課
<b>22</b> 中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎ 2733  うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎ 4040  すみ歯科医院 上諏訪町 ☎ 5808	<b>23</b> ママパパ学級 10:00~12:30	<b>24</b> 親子愛あい広場 9:30~11:30	<b>25</b> 赤ちゃんふれあい遊び 11:00~、対象0歳児  誕生日のつどい 11:00~  出前子育てつどい 申 大神宮 ■北地区子育て支援センター	<b>26</b> ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課  子育てとなり組 申 久原住宅公民館	<b>27</b> 出前子育てつどい 申 池田湖公園 ■北地区子育て支援センター	<b>28</b> 
<b>29</b> 牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎ 7831  神田クリニック [消化器科・外科] 木場1丁目 ☎ 5648  大道寺歯科医院 東三城町 ☎ 2667	<b>30</b> ※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 	<b>31</b> 予防接種実施中  BCG、三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎の予防接種は、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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成19年3月~8月生まれ、または2歳未満の幼児が対象</li> <li>●3歳児健康診査(通知済み) …平成17年3月~9月生まれ、または4歳未満の幼児が対象</li> <li>●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</li> <li>●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、育児でお困りのお母さんが対象</li> <li>●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・心理・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参) …こちらはぐくむ絵本事業で絵本を配布(対象:1歳児未満) ※配布は3月31日で終了します。対象者は早めにお受けとってください。</li> <li>●離乳食教室…離乳食の相談(予約不要。母子手帳持参)初めての人は①にお越しください。</li> </ul>			

## 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です。

- 出前子育てつどい…午前10:00~[散歩に行こう]
- 子育てとなり組…午前10:00~、「みんなでおしゃべり」
- 1歳児・2歳児・3歳児以上のお部屋…ふれあい交流室で自由遊び(対象年齢以外の子どもは、プレイルームで自由遊び)
- 誕生日のつどい…3月生まれの誕生日児を祝おう(誕生日ではない人も参加できます。誕生日の人は事前にこどもセンターへご連絡ください)
- キッズふれあい遊び…「公園で作って遊ぼう」、先着20組、3月2日(月)9:00~、電話または直接こどもセンターにお申し込みください。

## ■ 問い合わせ

- こどもセンター 〒856-0832 本町413-2 ☎ 9100 ☎ 9174 ○北地区子育て支援センター(認定子ども園 関天宮保育園) ☎ 0922
- 南地区子育て支援センター(鈴田保育園) ☎ 495388 ○西大村地区子育て支援センター(植松保育園) ☎ 45056