

健康おおむら21通信



家族みんなで食中毒予防の3原則

8月は食品衛生月間です。食中毒が多発する季節になりました。私たちの生活の中に、食中毒を起こす細菌やウイルスを「つけない・増やさない・殺菌する」の食中毒予防3原則を取り入れ、食中毒を防ぎましょう。

菌をつけない

①調理の前はせっけんで必ず手を洗う。②傷のある手で調理をするときは手袋をつける。③調理器具は汚れを落として消毒をする。④購入した食品は、肉や魚などの汁がもれないように、ビニール袋に入れて持ち帰る。⑤肉や魚を切った包丁、まな板は必ず洗浄・消毒して使用する。

菌を増やさない

①冷蔵庫内は、10℃以下に保ち、ドアを15秒以上開けない。②冷凍食品の解凍は、冷蔵庫内で行い、室温で自然解凍しない。③料理中の物や、残り物は放置しない。保存する場合は、10℃以下で保管する。(刺身などは4℃以下)④生ものや冷凍食品は最後に買い、帰宅後はすぐに冷蔵庫に入れる。⑤温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べる。⑥肉・魚・卵を触ったら必ず手を洗う。⑦動物に触れた後やトイレの後、おむつ交換の後などは必ず手を洗う。

殺菌する

①食品はしっかり中心部まで加熱する。②調理済みのレトルト食品や冷凍品はよく加熱する。③残り物を温めるときは十分に加熱する。④電子レンジで加熱する時は、かき混ぜながらまんべんなく加熱する。⑤野菜など生で食べる物は、流水で十分洗う。⑥使用後の包丁、まな板、タワシなどは熱湯をかけ、よく乾燥させる。

●8月の健康ウォーキング●

と き	集合場所
10日(火) 9:30	下杭出津公民館
10日(火)・18日(水)・24日(火) 9:00	木場公民館
19日(木) 9:30	池田湖公園
22日(日) 9:30	萱瀬住民センター
毎週日曜日 6:00	鈴田運動公園

※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参加希望者は事前にご連絡ください。

■国保けんこう課(内線141)



大村市民病院 ☎2161

「健康大国日本」と地域連携について

閣議決定された「新成長戦略」の中には「健康大国日本」という言葉や「どこでもMY病院」といったものが入っています。その中では今後の少子高齢社会のなかで地域における高齢者の安心な暮らしを実現するために「医療・介護・健康関連サービスのネットワーク化による連携」と「情報通信技術の活用による在宅での生活支援」などを整備することをうたっています。

医療連携だけでは足りなくなる

当院でもこれまでに地域医療連携を推進し多くの取り組みを行ってきましたが、今後は医療・介護・健康・生活を包括した連携が必要となつてきます。これは医療・介護・健康などの多領域にわたる「地域ケアシステム」を構築するということです。また、高齢者の「安心」を実現するためには、医療・介護・健康サービスに加えて、生活のさまざまな場面での支援やサービスも必要であり、生活を支え、安心を醸成するという観点から、生活に関わる全てのサービスを連携していくこととなります。

自分自身で管理する

地域包括的なサービス連携を實行するには「情報」の連携が必要になります。その情報をいかに有効に共有するかにかかっているのです。また、サービスを受ける側の健康管理も自ら意識して行わなければなりません。現代の健康管理は、「自分自身の健康情報の管理」と言い換えることもできます。地域で生き生きと過ごし、健やかで幸せな人生を送るために、自らが積極的にこの健康情報や日常生活において発生する運動履歴情報などを管理していく必要があります。

あじさいネットと地域医療連携

当院では患者の同意のもと、診療情報をかかりつけ医との間で共有し安全で質の高い地域医療を実現するために活動するNPO法人長崎地域医療連携ネットワークシステム協議会に設立時より参画してITネットワークを使った地域医療連携を行つています。今後の地域連携にはネットワーク化は避けて通れないものであり、あじさいネットは地域包括ケアシステムの基盤となります。市民の皆さんのご理解と積極的な参加をお願いします。

ふれあい健康講座

肩・腰・膝 痛いのはなぜ?

と き 8月7日(土) 午後1時～2時

ところ 市民病院大会議室

講師 光武 聖史 医師 整形外科医

※どなたでも自由に参加できます。手話通訳、要約筆記も行います。

● 集団健康診査受診者募集

受付開始 8月2日(月)
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。

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(先着順)

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	ところ
9月15日(水)	竹松住民センター
16日(木)	中地区公民館
17日(金)	市コミセン

午前の部 9:00～10:30 午後の部 13:00～14:30

■国保けんこう課(内線145)

● 集団胃がん検診受診者募集

受付開始 8月2日(月)
対象 40歳以上で、職場などで胃がん検診を受ける機会
 がない人(保険の種類は問いません)

検診の種類 問診、エックス線バリウム検査

定員 各会場60人(先着順)

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	ところ	受付時間
8月30日(月)	鈴田住民センター	9:00～10:00
31日(火)	福重	
9月1日(水)	竹松	
2日(木)	松原	
8日(水)	三浦	
9日(木)	萱瀬	
10日(金)	市民会館	9:30～10:30

■国保けんこう課(内線145)

8月の健康テレホン

(月) 慢性の心房細動の治療 (木) はなたけ 鼻茸(鼻ポリープ)
 (火) わきがの治療 (金) 歯のホワイトニング
 (水) 発達障害 (土/日) 子宮脱

■☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)

● 医療機関を受診するときは

休日や夜間に、軽症の患者の救急医療への受診が増え、緊急性の高い重症の患者の治療に支障をきたしています。必要な医療が安心して受けられるよう以下のことに留意しましょう。

- ・休日や夜間に、救急医療機関を受診する場合、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- ・かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずは相談しましょう。
- ・同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。重複する検査や投薬で、さらに体に悪影響を与える心配があります。
- ・薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。
- ・後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用も安くすみます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

■国保けんこう課(内線110)

● 大村市こども夜間初期診療センターをご利用ください

対象 小児(15歳以下)の急病者

診療範囲 初期診療

診療日 毎日 ※年中無休

診察医師 大村市医師会の小児科医を中心とする医師

診療時間 午後7時～10時(受付は午後9時30分まで)

診療場所 こどもセンター内診療所(本町 413-2)

電話 ☎④9911 (午後7時～10時)

持参品 健康保険証、服用している薬の内容がわかるもの(処方せんやその説明書)などをご持参ください。

■国保けんこう課(内線146)

※1歳児のお部屋のお散歩



※■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。

Inuiritiuriniigi + ihieiaallitih

日	月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>中牟田消化器内科クリニック [内科・消化器内科] 植松3丁目 ☎④7000</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎②8123</p> <p>鳥越歯科医院 本町 ☎②2992</p>	<p>2</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p>	<p>3</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> <p>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</p>	<p>4</p> <p>はじめての離乳食教室 受付:9:50~10:10 開始:10:15~</p> <p>出前子育てつどい 申 松原住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>5</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p>	<p>6</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>出前子育てつどい 申 竹松住民センター ■にここ子育てでサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	
<p>8</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎⑥2288</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎④0211</p> <p>村上歯科医院 東本町 ☎②3460</p>	<p>9</p> <p>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</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00~正午</p> <p>給食試食会 申 10:00~正午 中央保育所(なつみかん)</p>	<p>10</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>11</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 4か月前後児 受付 9:30~10:30 10か月以上児 受付 午後1:30~3:00</p>	<p>12</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>出前子育てつどい 申 さつき台公民館 ■わいわいランド</p>	<p>13</p> 	<p>14</p>
<p>15</p> <p>ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎⑤9887</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎②6888</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎④8080</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>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</p>	<p>18</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>献血車巡回日 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p>	<p>20</p> <p>給食試食会 申 10:00~正午 中央保育所(なつみかん)</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てでサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>21</p> <p>耳とことばの相談 午後1:00~3:00 ・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</p>
<p>22</p> <p>山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎④7122</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎⑤9300</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎⑦3800</p>	<p>23</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p> <p>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</p> <p>1歳児のお部屋 10:00~正午</p>	<p>24</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>25</p> <p>出前子育てつどい 申 福重住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>26</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p>	<p>27</p> <p>出前子育てつどい 申 小路口光公民館 ■にここ子育てでサロン</p>	<p>■ 問い合わせ</p> <p>こどもセンター 〒856-0832 大村市本町413-2 ☎④9100 FAX ④9174</p> <p>地域子育て支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にここ子育てでサロン (認定こども園 昊天宮保育園) ☎⑤0922 ・わいわいらんど(鈴田保育園) ☎④5388 ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎⑤45056 ・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎⑤02722 ・こぼん(郡コミセン内) ☎③1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎⑤2421 ・まーぶる(三城保育園) ☎⑤2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎④9100
<p>29</p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎②2733</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎②3435</p> <p>祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎④3138</p>	<p>30</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p>	<p>31</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●1歳6か月児健康診査(母子健康手帳持参) …平成21年1月生まれの人に通知しています(2歳未満まで受診可能) ●3歳児健康診査(母子健康手帳持参) …平成19年2月生まれの人に通知しています(4歳未満まで受診可能) ●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) …ことばの発達に気になるお子さんや、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・栄養相談(歯科・心理相談は午後のみ)(予約不要。母子健康手帳持参) …ふるさとのところを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。(予約不要。母子健康手帳持参) 			

※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



今月の子育てつどい ■は「子育てつどい」です。申は申し込み

- 出前子育てつどい…午前10:00~、夏の遊びを楽しもう
- 1歳児のお部屋…エアーマット(交流室は通常通り開放しています)
- 3歳以上児のお部屋…小麦粉粘土遊び、持参品小麦粉200g、厚手のビニール袋
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のおさんと保護者、妊娠中の方が対象。 } プレイルームは通常どおり開放しています。
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のおさんが対象。(小学低学年の兄弟児同伴可)
- 給食試食会…先着10人。1人150円。受付開始日:8月2日(月)、10:00~電話または直接お申し込みください。

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。