

健康づくり がんばる と(ひと)



あづま 東 タエ子さん

健診で1年間の安心感を：

「毎回孫に会うのが楽しみなんです」

そう語ってくれた東さんは、職場を退職後、環境の変化やストレスで糖尿病を患いました。自覚症状がないため、毎年定期的に受けている特定健診で病気を認知できたといいます。

健診結果をもとに、病院からはインスリン注射など薬の服用を勧められましたが、自らの力で治療することを決心した東さん。その日から国保けんこう課主催の「食べ方、選び方教室」に通い始め、自分に合った食事を学び実践したり、週に2回の体操教室や毎日約4kmのウォーキングを欠かさず行うなど、健康と向き合うようになりました。

健康に照準を合わせたライフスタイルに変えて迎えた翌年の特定健診。結果は1年間で体重9kg減、血糖値も正常に戻りつつあり、他の検査項目でも著しい回復を遂げました。

それから2年が経った今も定期的に受ける健診で1年間の安心感を得ています。「コツコツ努力をすること、継続し



て何かをし続けることの大切さを改めて実感したそうです。

孫に元気で若い姿を見せたい！

初めは健康のためだけに始めた体操教室も、今では趣味の一つとなり教室の仲間と互いに刺激を受けながら楽しく運動しています。

そんな東さんに健康の秘訣を尋ねると「孫に元気で若い姿を見せたい。その思いが自身を健康でいさせてくれる大きな原動力ですね。大村市は健診受診率が約36%と低いと聞いています。この記事を読んで1人でも多く受診者が増えればいいな。」と笑顔で話してくださいました。

みんなの健康

子どもの鉄欠乏性貧血

「鉄欠乏性貧血」とは、血液中のヘモグロビンの必須成分である鉄が不足して起きる貧血(血色素が足りない状態)です。女性に多い疾患で「顔色が悪い」「疲れやすい」「動悸」などの症状で思い当たる人も多いと思います。また、混同されやすいものに「脳貧血」があります。これは起立などの際、脳への血液循環が一時的に悪化して起こる一過性の症状(たちくらみ)であり、貧血とは異なります。



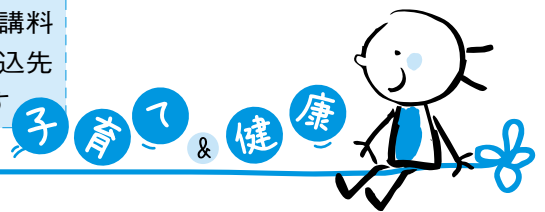
ふじもとこどもクリニック
藤本 美佐子 院長

子どもの鉄欠乏性貧血は、体の発育に伴い鉄の必要量が増える思春期と6か月以降の乳幼児期にしばしば起こります。重症の場合は皮膚蒼白、呼吸困難、易疲労から発症の有無を確認できますが、ほとんどは無症状で見逃されることが多いようです。さらに、意外

と知られていませんが、鉄は「細胞の元気を保つミネラル」と言われ、エネルギーの産生、脳神経の形成、セロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質の合成、およびさまざまな代謝に深く関わる重要な栄養素でもあります。このため、全身組織に鉄分が欠乏すると、たとえ貧血でなくても、活動力や食欲の低下、情緒不安定、キレやすいなどの症状をきたします。とくに乳幼児は、言葉の理解・発語の遅れ、無関心、注意力の低下、異常行動などの原因になることもあります。

市では1歳6か月健診の際に、耳たぶから採血して貧血のチェックを行います。この際発見された貧血について、結果を保護者に知らせますが、我が子に実感できる症状が乏しいためか対応が遅れがちになり、知能・運動発達の遅れにつながる場合があります。比較的にありふれた疾患と思われる「鉄欠乏性貧血」ですが、健診などで指摘を受けた場合は、早めにかかりつけの小児科に受診、相談しましょう。

なお、厚生労働省のホームページに「鉄欠乏性貧血」に有効な食事療法のおすすめメニューが紹介されています。ぜひご参考ください。



集団健康診査受診者募集

- 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)
 ※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 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)
- 午前・午後各60人 ※定員になり次第締め切ります。
- 電話

受付時間 午前:9時～10時30分 午後:1時～2時30分

日	所	受付時間
9月24日(月)	溝 陸 公 民 館	午 前
		午 後
25日(火)	鈴田住民センター	午 前
		午 後
26日(水)	萱 瀬	午 前
	竹 松	午 後
27日(木)	市 民 会 館	9:30～11:00
		13:30～15:00
28日(金)	福重住民センター	午 前
	松 原	午 後

■国保けんこう課(内線145)

平成25年度 私立幼稚園児募集

● 平成19年4月2日～平成22年4月1日生まれの幼児
 【認可幼稚園】

園 名	所	問
大村聖母幼稚園	植 松 2 丁 目	☎⑤2048
長崎星美幼稚園	水 主 町 2 丁 目	☎⑤2473
向 陽 幼 稚 園	西 三 城 町	☎⑤36262

願書配布 9月3日(月)～10月11日(木)

※願書受付など詳しくは各園にお問い合わせください。

【幼保連携型認定こども園】

園 名	所	問
かめりあ こども園	宮 小 路 1 丁 目	☎⑤58301

願 書 配 布 10月1日(月)～10月12日(金)

受 付 開 始 日 10月13日(土)、午前9時受付開始

配 布 ・ 受 付 場 所 かめりあ こども園

■こども政策課 ☎⑤49100

集団胃がん検診受診者募集

- 40歳以上で胃がん検診を受ける機会がない人
- エックス線バリウム検査
- 各会場60人 ※定員になり次第締め切ります。
- 700円
- 電話

受付時間 午前9時～10時

※検診前日の午後9時以降の飲食、また当日の喫煙は控えてください。



日	所	日	所
10月9日(火)	竹松住民センター	16日(火)	松原住民センター
10日(水)	萱 瀬	17日(水)	福重
11日(木)	市 コ ミ セ ン	18日(木)	市 コ ミ セ ン
12日(金)	鈴田住民センター	19日(金)	
15日(月)	溝 陸 公 民 館		

■国保けんこう課(内線145)



交流室

遊びに来てくれた
親子の皆さん



日	月	火	水	木	金	土
<p>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</p>	<p>子育てつどい 申込開始日:9月3日(月)※(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 ●1歳児・3歳以上児のお部屋…「フランダース」、「エアーマット」 ●離乳食試食会(申)…11:00~12:30 ■なつみかん(中央保育所) ☎②421 ●父親クッキング(申)…10:00~11:30、1人150円 ■なつみかん(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</p>	<p>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2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3月生まれ (4歳未満まで受診可能) ■こども家庭課 ☎⑨100</p>	<p>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。 ポリオ・三種混合・麻疹・ 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</p>	<p>1 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「血管を超音波で診てみま しょう~あなたの血管年 齢は?~」 ■市民病院 ☎②161</p>		
<p>2 川本内科医院 [内科] 久原1丁目 ☎⑤5675 後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎⑧123 貞松歯科医院 坂口町 ☎⑦808</p>	<p>3 子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p>	<p>4 親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>5 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 ■にここ子育てサロン プレ幼稚園 ■大村 ☎②549</p>	<p>6 3歳児健康診査 ふれあいリハビリサロン</p>	<p>7 出前子育てつどい 竹松住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>8</p>
<p>9 須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎⑦200 たしる医院 [外科・内科] 大川田町 ☎⑧686 俣野さとし歯科診療所 大川田町 ☎⑦4433</p>	<p>10 3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 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</p>	<p>11 親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>12 乳幼児すくすく 健康相談 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン おはなしの会</p>	<p>13 1歳6か月児健康診査 出前子育てつどい デイサービスセンター めぐみ荘 ■わいわいランド プレ幼稚園 ■福重 ☎⑧741 ふれあいリハビリサロン</p>	<p>14</p>	<p>15 父親クッキング 中地区公民館 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</p>
<p>16 南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎③2233 みね眼科 [眼科] 東本町 ☎④3011 大石歯科医院 竹松本町 ☎⑤8378</p>	<p>17 寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎③3574 計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎⑥6888 蔵田歯科医院 原口町 ☎⑤3565</p>	<p>18 親子愛あい広場 9:30~11:30 プレ幼稚園 ■松原 ☎⑤8721 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</p>	<p>19 マタニティー& ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 離乳食試食会 3歳児健康診査 プレ幼稚園 ■放原 ☎⑤3564</p>	<p>20 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 ふれあいリハビリサロン 献血車巡回 9:10~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>21 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p>	<p>22 フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎④8686 黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎④0211 橋口歯科医院 竹松本町 ☎⑤5095</p>
<p>23 さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎③8819 うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎⑦4040 とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎⑤6255</p>	<p>24 1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 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 出前子育てつどい デイサービス 絆 ■ライオンキッズ</p>	<p>25 親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>26</p>	<p>27 親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター 3歳児健康診査 ふれあいリハビリサロン</p>	<p>28 出前子育てつどい 小路口公民館 ■にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>29 プレ幼稚園 秋季大運動会 ■西大村 ☎②4502</p>
<p>30 長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎⑤8615 佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎④4330 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎⑤7462</p>	<p>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:9月3日(月) 地域子育て支援センター *にここ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎⑨0922 *わいわいランド(鈴田保育園) ☎④5388 *ライオンキッズ(植松保育園) ☎④5056 *ひまわりキッズ(ひまわり保育園) ☎⑤9420</p>	<p>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)</p>	<p>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 園児といっしょに遊びます。 親子でお楽しみください。 対象:3~5歳児 ■こども政策課 ☎⑨100</p>	<p>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 郡コミセン ●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:13:30~15:00 計測、育児・栄養・歯科・心理相談 ※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</p>		

※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。