



健康おおむら 21 通信

まとめ知識

◆血圧が上がる原因は?

- ・遺伝・食べ方(塩分・野菜のとり方)・肥満
- ・運動不足・タバコ・過労・緊張・睡眠不足
- ・アルコール・他の病気(腎臓病など)

◆塩分の取りすぎに注意!

- 一日の塩分摂取目安 → 男性9g未満、女性7.5g未満
- ・梅干し(10g) … 2.2g
 - ・アジの干物(80g) … 1.2g
 - ・食パン(1枚) … 0.8g
 - ・板かまぼこ(2切) … 0.6g
 - ・みそ汁(1杯) … 1.5g
 - ・うどん汁(1杯) … 4g

◆しっかり野菜を取りましょう!

- 野菜は、塩分を体外に出す働きがあります。
- 一日の野菜摂取目安
→ 生の状態 … 350g 料理した状態 … 小皿5皿



家ではそんなに高くないのに病院で測ると高いという人も多いようです。まずは、普段の自分の血圧を把握しましょう!



■国保けんこう課(内線141)

◎血圧のハナシ

血圧とは、血液を送る圧力のこと

心臓は常にポンプのように収縮と拡張を繰り返しています。必要な酸素や栄養を届けるため、圧力をかけて血液を全身の細胞に送り出し、老廃物を回収しています。

血圧が高い状態が続くと、血管に強い圧力がかかり、動脈硬化を起しやすくなり、また、特に脳や心臓、腎臓の血管は傷つきやすくなります。

まずは、普段の自分の血圧を知ることが大切です。国保けんこう課の窓口や市のホームページに「血圧記録表」や、「家庭での血圧測定の方法」の資料がありますので、血圧管理にご活用ください。

◎高血圧の基準

(単位:mmHg)

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室での血圧	140	90
家庭での血圧	135	85

(高血圧治療ガイドライン2009より)

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

◇窒息と心肺停止◇

今年の正月も、お餅をのどに詰まらせて危険な状態になった人がたくさんいたようです。このように「のどに詰まる」ことで息ができなくなる状態となり、その状態が続くと心臓が止まり、心肺停止状態になってしまいます。

◎食品による窒息

食べ物による窒息の死者数は増加していて、毎年4,000人を超え、そのほとんどが65歳以上の高齢者に集中し、これが高齢者の死亡数の増加の要因にもなっています。

一方、絶対数こそ少ないものの、死亡総数に占める食品による窒息死亡事故数の割合は、0〜4歳児が大きくなっていて、幼児・高齢者を中心に注意喚起が図られています。

◎気道異物

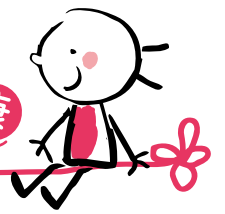
食事中に食べ物のがどに詰まったり、子どもがおもちやや食品を口に入れ、親がびっくりして叱った

時に子どもが驚いて口の中のもののがどに詰まらせるなどして起こる状態のことを、気道異物による窒息といいます。一番大切なことは、窒息を予防することです。高齢者や乳児には、食べ物を細かくきざんで食べさせるようにしたり、小さな子どもの手が届くところには口にしそうな物を置かないようにするなどして事前の予防策が重要です。

◎起こってしまった時のために

注意をしても不幸にして気道異物によって窒息状態となることがあります。しかし、のどに詰まった直後であればその異物を取り除くことで呼吸ができるようになることもあります。本人の意識がはっきりしていれば咳をさせてみるのが最も効果的です。その他の具体的な方法はここでは十分に触れることはできませんが、状況とその対象者に応じた適切な処置がなされれば大切な命を救うことができます。

現在は、いざというときに近くにいる大切な人の命を守るために「救急救命の方法についての講習会」を多くの人が受講しています。さまざまな団体や職場、小学校や町内会でも講習会が開かれています。皆さんも機会をみつけて受講してください。



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

日		所
3月1日(木) 2日(金)	9:30～11:00	市民会館
	13:30～15:00	
5日(月)	9:00～10:30	市コミセン
	13:00～14:30	

■国保けんこう課(内線145)

2月の健康ウォーキング

日	時	所
3日(金)	9:00	水計公民館
8日(水)	9:00	池田湖公園
9日(木)	9:00	大村公園観光センター前(8km)
10日(金)	9:00	下杭出津公民館
13日(月)・27日(月)	13:30	鈴田運動公園
14日(火)・28日(火)	9:00	木場公民館
15日(水)	9:30	
19日(日)	9:30	福重住民センター
25日(土)	10:00	郡コミセン

※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141)

平成24年度放課後児童クラブの入所説明会を開催します

各放課後児童クラブで入所説明会を開催します。詳しくは各クラブへお問い合わせください。

クラブ名	電 話	小学校区	と き
ひまわり	☎502722	旭が丘	2月18日(土) 18:00
すわん子	☎502130	西大村	24日(金) 19:30
いちご	☎555891	松原	26日(日) 10:00 当日参加できない人は、随時相談に応じます。
福重	☎562563	福重	
くさぶえ	☎551582	富の原	
ほうこ	☎522194	放虎原	
らっこ	☎500428		
ことら	☎500535	中央	26日(日) 10:00
さくらんぼ	☎523339		
ぶどう	☎547727		
三城	☎520533	三城	
くすのき	☎545408	西大村	26日(日) 10:00
とまと	☎546438	大村	
プチとまと	☎541498		
西大村遊学館	☎527714	西大村	3月4日(日) 15:30

◆随時受け付けています

クラブ名	電 話	小学校区
おひさま	☎536871	旭が丘
うきうき青空	☎526422	
元気っ子	☎550740	虹の原特別支援
ときわ1・2	☎502303	三城
鈴っ子	☎495386	鈴田
ゆめっこ にんじん	☎557832	竹松
たんぼぼ2丁目	☎553357	富の原
たんぼぼ	☎559382	



■子育て推進課 ☎549100



大村特産の「黒田五寸人参」を使った簡単なおやつ

Menu

黒田五寸人参を使った寒天



*** 材料(2人分) ***

- ・棒寒天(粉寒天)…1本(4g)
- ・砂糖……………150g
- ・ニンジン……………280g
- ・オレンジキュラソー…大さじ3(レモン汁で代用可)

ー レシピ提供 ー

郷土料理復活伝承クラブ

***** 作り方 *****

- ① 寒天は300ccの水でふやかす
- ② ニンジンは細かく切って煮る
- ③ ②の煮汁200ccとニンジンをミキサーにかけてジュース状にする
- ④ 鍋に①と砂糖を加えて煮る
- ⑤ ④に③を加えて煮る
- ⑥ 荒熱が取れたらオレンジキュラソーを加え、容器に流し冷やして固める

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。

日	月	火	水	木	金	土
 <p>休日在宅当番医 診療時間:9:00~18:00 ※当番は正午まで ※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。</p> <p>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。 ●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…市民病院救急外来</p>		 <p>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。</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ☎0922 幼稚園開放 ■西大村 ☎4502 ■鈴木 ☎1551 プレ幼稚園 ■福重 ☎8741 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健康診査 ふれあいリハビリサロン 幼稚園開放 ■松原 ☎8721 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 3歳児健康診査 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 ☎0922 	<p>4</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「あなたの足、お元気ですか?~足の健康が老化を防ぐ~」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>5</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎41103</p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎45000</p> <p>俣野まさし歯科診療所 大川田町 ☎24433</p> <p>パパと日曜日 10:00 こどもセンター</p>	<p>6</p> <p>子宮がん検診が受診できます(要予約)</p>	<p>7</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳幼児すくすく健康相談 おはなしの会 プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 3歳児健康診査 ふれあいリハビリサロン 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド ☎45388 離乳食試食会 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所) 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ☎0922 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎45056 	<p>11</p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎4501</p> <p>うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎24040</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎5277</p>
<p>12</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎5070</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎3988</p> <p>パパと日曜日 10:00 こどもセンター</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 	<p>14</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> マタニティー&ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 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>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健康診査 ふれあいリハビリサロン 出前子育てつどい 池田くすの木文庫 ■ライオンキッズ ☎45056 人形劇の会 11:00 こどもセンター 献血車巡回 12:30~16:00 市役所玄関 ■国保けんこう課(内線152) 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ☎0922 出前子育てつどい 久原団地集会所 ■ひまわりキッズ ☎9420 	<p>18</p> <p>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>19</p> <p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎40083</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎8602</p> <p>パパと日曜日 10:00 こどもセンター</p>	<p>20</p> <p>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</p> <p>1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>21</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 出前子育てつどい 福重住民センター ■にここ子育てサロン ☎0922 幼稚園開放 ■放虎原 ☎3564 ■福重 ☎8741 プレ幼稚園 ■松原 ☎8721 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 3歳児健康診査 ふれあいリハビリサロン 幼稚園開放 ■大村 ☎2549 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健康診査 出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン ☎0922 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎45056 	
<p>26</p> <p>おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎38080</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300</p> <p>なかむら歯科 協和町 ☎01718</p> <p>パパと日曜日 10:00 こどもセンター</p>	<p>27</p> <p>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</p> <p>1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>28</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>29</p> 	<p>子育てつどい 申込開始日:2月1日(水) ※(申)は申し込みが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 ※小学低学年の兄弟も同伴可 ●おはなしの会…11:00~ ところ:図書館 ●離乳食試食会(申)…1人150円、定員5組 ■中央保育所 ☎2421 ●3歳以上児のお部屋…「新聞紙で竹馬作り」持参品:新聞紙3日分 ●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 ●人形劇の会(申)…申し込みが必要です。 ●1歳児のお部屋…交流室でふれあい遊び ■こども政策課 ☎49100 		

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22年7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20年8月生まれ(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎49100

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)

出前子育てつどい
10:00~「おひなさま作り」
各支援センターに直接お申し込みください。
申込開始日:2月1日(水)

市立幼稚園開放
各園へお申し込みください。

- 園開放 9:30~10:30
園児と遊んだり行事などに参加します。
対象:3~5歳児
- プレ幼稚園 10:00~12:30
園庭と遊戯室を開放します。
対象:0~5歳児
■こども政策課 ☎49100

育児相談
こどもセンター

- はじめての離乳食教室 受付時間:9:45~10:00
離乳食の相談。予約不要。母子健康手帳をご持参ください。
- 親子愛あい広場、ことばと心の相談室(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、育児でお悩みの母さん
- 乳幼児すくすく健康相談 受付時間:9:30~10:30、13:30~15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談(歯科・心理相談は午後のみ)。
予約不要。母子健康手帳をご持参ください。
※読み聞かせ用の絵本を配布しています。(対象:1歳未満児)
■こども家庭課 ☎49100

※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。