



健康づくり がんばる と(ひと)



ひぐら ひろし
飛口 廣さん

地域のつながりを取り戻すために…

健康づくり推進員として、町内会を中心にウォーキング活動を行いながら、趣味であるテニススポーツの練習をこなすなど、81歳になった今でも元気いっぱいの飛口さん。そもそも自分の健康維持のために始めた健康づくり推進員の活動も、今では5年目になるベテラン推進員さんです。

昔と比べ、明らかに地域のつながりが希薄化している今、何とかして地域のコミュニケーションの場を創出するきっかけづくりができないかと、月1回のウォーキング活動では、自らコースや企画を考えているそうです。飛口さんは、少しでも多くの人が参加し、楽しんでもらえるよう自身がガイドの役目を果たしながら大村の四季折々の魅力を伝えたり、参加者の会話が弾むような企画を実施するなど、人のために尽力するのを嫌がりません。むしろ、参加者の楽しむ姿を想像したり、住み慣れた地域の新しい発見ができるこのころにこの活動のやりがいを感じるのだといいます。

みなさんの健康づくりをサポート

「普段よく見慣れた景色や歩き慣れた道も、ちょっと視点を変えるだけで、たくさん新しい発見と楽しい会話が生まれます。身体を動かすことの楽しさ、積極的にたくさんの人と関わり、つながりを持つことの大切さをウォーキングを通して感じてもらえたらうれしい。これからもたくさんの方が健康で楽しい人生を送れるよう、健康づくり推進員として私なりにできるサポートを続けていきたいと思えます。」と今後の抱負を語っていただきました。



みんなの健康

歯石は除去しないほうがいい？

「歯石を取ってほしい」と来院する患者さんも多くいますが、歯科医院に行くことよく「歯石を取りましょう」と言われることはありませんか。

そもそも歯石とは、プラーク(歯垢)やバイオフィルムに唾液中のカルシウムが沈着して硬くなったものです。プラークとは、細菌が生まれる歯の表面の柔らかい白色や白黄色の沈着物のことで、バイオフィルムとは、細菌がフィルム状の膜となって歯の表面にこびりついた物質のことです。

歯にそって歯ぐきの中に侵入した歯石は硬く、歯ぐきを機械的に傷つけます。しかし毒性という点では、細菌そのものであるプラークやバイオフィルムの方が歯石より有害なのです。

したがって毒性の少ない歯石をいきなり取って痛い思いをするより、まず

は歯科用ブラシやゴム製の柔らかいラバーなどで歯のクリーニングを行い、プラークやバイオフィルムを除去してから歯石を取った方がよいのです。その方が歯ぐきを傷つけ出血させる確率も減少します。

また、お口の中に細菌がいるときに歯石を除去すると、出血した歯ぐきから細菌が体内へ侵入し、血液が細菌で汚染される「菌血症」を起こす可能性があります。歯石を取った2〜3分後に腕から採血を行い細菌検査を行うと、採血した血液からお口の中の細菌が検出されることがあるそうで、この細菌は出血した歯ぐきから体内に侵入したものと恐れられます。1時間経つと血液中の細菌は減少しますが、心臓病や糖尿病などの病気の人や抵抗力の落ちた人は注意が必要です。

歯石の表面をきれいに磨いて汚染物質を完全に除去すれば、たとえ歯石が歯の表面に残っていても、歯ぐきの炎症が治癒することがあります。

歯科医院では、歯ブラシだけでは落ちない頑固なプラークやバイオフィルムの除去や定期的なクリーニングで、お口を健康に保つ手助けをします。定期的に通う美容室などの感覚で、お口のクリーニングに歯科医院へ出かけてみてはいかがでしょうか。



今道歯科医院
今道 康夫 副院長

日日時 **所**場所 **内**内容 **対**対象 **定**定員・定数
費会費・料金・受講料 **持**持参品 **期**申込・受付期間
メ締切 **講**講師 **手**手続方法 **申**申込先 **問**問い合わせ
☎電話番号 **FAX**ファクス **✉**メール **🌐**URLを表します



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)
※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 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)
- 手** 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
11月26日(月)	郡 コ ミ セ ン	午前
		午後
27日(火)	松原住民センター	午前
	福重	午後
28日(水)	市 民 会 館	9:30～11:00
29日(木)		13:30～15:00
30日(金)	郡 コ ミ セ ン	午前
		午後

■国保けんこう課(内線145)

4種混合ワクチンを導入します

- 内** 従来の3種混合ワクチンにポリオワクチンを加えた4種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)を導入します。
- 接種開始日** 11月1日(木)～
- 対** 生後3か月～90か月の乳幼児
- 接種方法** 初回接種として、20～56日の間隔をおいて3回、その後追加接種として6か月以上の間隔をおいて1回、合計4回接種。
- 費** 無料 ※追加接種は試験データが整い次第、実施予定。
- 接種場所** 市内の指定医療機関

地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号
大村	ありやま小児科	☎④6410	西大村	野口内科こども医院	☎②2339
	伊崎脳神経外科・内科	☎④4230		前川クリニック	☎③6866
	田川小児科	☎②4000		与那城医院	☎⑤5575
村	寺井医院	☎②3574	竹	さわ小児科	☎⑥2288
	南野病院	☎④8800		たしる医院	☎②8686
	上田記念クリニック	☎④6886		牧山医院	☎⑤7831
西大村	さくらクリニック	☎③8819	松	みね内科クリニック	☎⑤5070
	須田小児科医院	☎④7200		ふじもとこどもクリニック	☎④78887
	出口小児科医院	☎②2252		福重	長崎医院
中田外科胃腸科	☎④0083				

■こども家庭課 ☎④9100



Menu

サバの錦焼き生姜あんかけ



サバの脂に含まれるEPAやDHAは、血液をサラサラにする効果が!

- *** 材料(2人分) ***
- ・サバ……………2切れ(80g)
 - ・塩こしょう……………少々
 - ・小麦粉……………小さじ1
 - ・サラダ油……………適量
 - ┌玉ねぎ……………20g
 - └ニンジン……………10g
 - 衣・ピーマン……………1/2個
 - ┌卵……………〃
 - └小麦粉……………大さじ1
 - ┌だし汁……………大さじ3
 - └薄口しょうゆ……………小さじ1
 - ┌片栗粉……………〃
 - └ショウガ汁……………〃

- ***** 作り方 *****
- ①サバに塩こしょうをふり、しばらく置いて小麦粉をまぶす
 - ②玉ねぎ、ニンジン、ピーマンをみじん切りにし、溶き卵と小麦粉を加え混ぜ合わせ衣を作る
 - ③フライパンに油を熱し、サバを入れて片面を軽く焼く。裏返して②の衣を乗せ、ふたをして蒸し焼きにする
 - ④Aを小鍋に入れ、一煮立ちさせてあんを作る
 - ⑤焼きたてのサバを器に盛り、あんをかけてできあがり

幼稚園ウイークin大村

- 内** 地域の皆さんと交流を深めるため、各幼稚園を公開します。
- 日** 11月14日(水)、午前9時～11時 **手** 直接ご来園ください。
- 問** 各幼稚園(大村☎②2549、西大村☎②4502、放虎原☎③3564、鈴田☎③1551、福重☎⑤8741、松原☎⑤8721)

■こども政策課 ☎④9100

健康ミニ情報

- ◎ジェネリック医薬品の活用を
薬代の負担軽減と医療費の節減のために、ジェネリック医薬品を活用しましょう。
※ジェネリック医薬品希望カードは、市役所や住民センターで配付
- ★国保けんこう課(内線111)
- ◎骨髄バンクにご登録ください
骨髄移植へのご理解とドナー登録へのご協力をお願いします。
★骨髄移植推進財団 ☎0120(445)445

◎臓器移植の意思表示にご協力ください

- 自分が最期を迎えたとき、誰かの命を救うことができます。臓器提供の意思表示を行いましょ。 ※臓器提供意思表示カードは、市役所や住民センターで配付
- ★国保けんこう課(内線152)
- ◎ふれあい健康講座
日 11月3日(土) 午後1時～2時
所 市民病院
- ◎「インフルエンザ対策とお肌のお手入れ」
手 直接会場へお越しください。
★市民病院 ☎②2161

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。</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>健康診査 受付:13:00~13:20 こどもセンター</p> <p>○1歳6か月児健康診査 対象児:平成23年4月生まれ (2歳未満まで受診可能)</p> <p>○3歳児健康診査 対象児:平成21年5月生まれ (4歳未満まで受診可能)</p> <p>■こども家庭課 ☎@9100</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。</p> <p>■国保けんこう課(内線141)</p>	<p>1</p> <p>●1歳6か月児健康診査 ●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>2</p> <p>●出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>3</p> <p>●小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎@6000</p> <p>●篠原皮膚科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎@1677</p> <p>●いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎@6684</p>	
<p>4</p> <p>●秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎@9990</p> <p>●大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎@3850 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>●えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎@3800</p>	<p>5</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> <p>●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 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>8</p> <p>●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 三浦住民センター ■わいわいランド</p>	<p>9</p> <p>●出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>10</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>11</p> <p>●吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎@1177</p> <p>●平松整形外科医院 [整形外科] 雷の原2丁目 ☎@4422</p> <p>●たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎@0035</p>	<p>12</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</p> <p>●1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>●乳幼児すくすく 健康相談 ●おはなしの会 ●出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>15</p> <p>●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 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>●献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>16</p> <p>●出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p>	<p>17</p>
<p>18</p> <p>●田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎@1234</p> <p>●上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎@6886</p> <p>●吉原歯科医院 岩松町 ☎@9911</p>	<p>19</p> <p>●給食試食会(離乳食) 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所)</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>●マタニティー& ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>●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>22</p> <p>●3歳児健康診査 ●ふれあいリハビリサロン ●親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>23</p> <p>●野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎@2339</p> <p>●貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎@1161</p> <p>●大道寺歯科医院 東三城町 ☎@2667</p>	<p>24</p> 
<p>25</p> <p>●出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎@2252</p> <p>●前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目 ☎@6866</p> <p>●鳥越歯科 本町 ☎@2992</p>	<p>26</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>●2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>●出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>29</p> <p>●3歳児健康診査</p>	<p>30</p> <p>●出前子育てつどい 小路公民館 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>予防接種</p> <p>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。</p> <p>●ポリオ三種混合・四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・セブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種 ■こども家庭課 ☎@9100</p>

子育てつどい

申込開始日:11月1日(木) ※(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・2歳児のお部屋…[英語で遊ぶ]
- 給食試食会(申)…1人150円、定員5組
■なつみかん(中央保育所) ☎@2421
- 親子クッキング(申)…対象:3歳以上児、1人150円、定員8組(応募者多数の場合抽選)
- 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

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:11月1日(木)

地域子育て支援センター

- *にこにこ子育てサロン(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
- *ひまわりキッズ(ひまわり保育園) ☎@9420

育児相談

こどもセンター

- 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と、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

