

子育て

ベビー&マタニティのおへや

内容 ①ベビーマッサージ
②ベビーマッサージ
日時 ①1月22日(水)②29日(水)、
いずれも10時15分～11時30分
場所 こどもセンター
対象 ①2～6カ月児
②7～11カ月児
定員 ①30組②20組(先着順)
申込 電話または窓口(1月6
(月)受付開始)
●おむらんど ☎47・6111



出前子育てのつどい
時間 10時～

1月	場 所	問い合わせ先
8日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
9日(木)	三浦住民 //	わいわいらんど
10日(金)	竹松住民 //	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
16日(木)	木場 //	ひまわりキッズ
	池田第一 //	ライオンキッズ
17日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
24日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
29日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
31日(金)	小路口光公民館	//

- ・にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎55・0922
- ・わいわいらんど(すずたこども園) ☎49・5388
- ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎54・5056
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

パパも一緒にベビーマッサージ

内容 パパもベビーマッサージを通して赤ちゃんとスキンシップを楽しんでみませんか。
日時 2月23日(日)祝、10時30分～12時
場所 こどもセンター
対象 市内在住で、2月23日現在で生後7～11カ月の赤ちゃんとその保護者
定員 8組(先着順)
料金 無料
持参 バスタオル・飲み物
申込 電話または窓口(1月17日(金)受付開始)
●おむらんど ☎47・6111

1月の市立幼稚園開放日

内容 園児といっしょに遊びます。親子でお楽しみください。
日時 いずれも1月9日(水)、10時～11時30分
対象 3～5歳児とその保護者
▼大村幼稚園 ☎52・2549
▼西大村幼稚園 ☎52・4502
▼福重幼稚園 ☎55・8741



高齢者と介護

認知症家族の相談会

日時 1月15日(水)、13時30分～15時30分
場所 プラットおおむら2階

●地域包括支援センター
☎20・7308

サロンおおむら桜

内容 高齢者が集う場です。
日時 毎週火曜日、11時～15時
場所 プラットおおむら2階
※1月28日(水)、13時30分～
講座「人生ノート」

●総合福祉センター
☎53・1351

介護サポート講座クローバー

内容 一かかりつけ医をもちましよう。
日時 1月11日(土)、10時30分～11時30分
場所 プラットおおむら2階
料金 無料(要予約)
●まちなか保健室 ☎20・7115



障がい者福祉

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やことばの相談などの補聴器やことばの相談など(軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)
日時 1月18日(土)、13時～15時
場所 プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306



健康づくり推進員によるウォーキング

料金 無料 持参 タオル・飲み物

※天候により中止の場合あり。

1月	集合場所	距離	代表者
7日(火)	9:00 杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
	13:30 鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
9日(木)	8:50 大村公園 観光センター横	7.5km	田添 ☎54・2578
14日(火)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
15日(水)	9:00 松並公園	4km	川島 ☎53・4282
16日(木)	9:00 水計公民館	5~6km	久田松 ☎54・2413
21日(火)	13:30 鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
22日(水)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
25日(土)	9:50 富の原小学校	5km	馬場 ☎55・3095
28日(火)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

集団健康診査(無料)のお知らせ

◎特定健康診査…40~74歳の市国民健康保険加入者
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。

◎後期高齢者健康診査…後期高齢者医療保険加入者
※保険証が必要です。

受付時間 午前(9:00~10:30)、午後(13:00~14:30)

月日	場所
1月27日(月)	郡コミセン
28日(火)	市コミセン
2月19日(水)	
20日(木)	竹松住民センター
21日(金)	中地区公民館

定員 午前・午後 各60人(先着順)

申込 電話で申し込み

料金 無料

▶任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)など

※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込み可能。

●国保けんこう課(内線145)

第20回長崎県障害者スポーツ大会参加者募集

種目 陸上競技・水泳・アーチェリー・卓球・サウンドテーブルテニス・フライングディスク・ボウリング・ユニカール・ボッチャ(団体/個人)

日程 5月31日(日)

対象 県内在住の、4月1日現在13歳以上で、身体障害者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を持つ人。(知的障がい者・精神障がい者は、障害者手帳の取得に準ずる障がいのある人を含む)

申込期間 1月14日(火)~2月14日(金)

申込場所 障がい福祉課(プラットフォーム)おむら2階

必要書類 印かん(シヤチハタ不可)、身体障害者または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳

障がい福祉課 ☎20・7306



健康

ふれあい健康講座

内容 「転ばぬ先の杖 感染予防」予防は治療に勝る!!

日時 1月11日(土)、13時30分~14時30分

場所 大村市民病院

※手話通訳・要約筆記あり
●大村市民病院 ☎52・2161



「マインドフルネス講座」

内容 瞑想によって、ストレスに強く、今やるべきことに集中できる脳を育てます。

日時 2月2日(日)、10時~12時

場所 プラットおむら

定員 15人

料金 無料

申込 電話・アクセス・メール・市ホームページ応募フォーム

メ 切 1月27日(月)
※託児・手話通訳あり(要予約)
●男女共同参画推進センター

☎54・8715 FAX 54・8700
danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

保健師と一緒に考えてみよう!

健康おおむら21通信

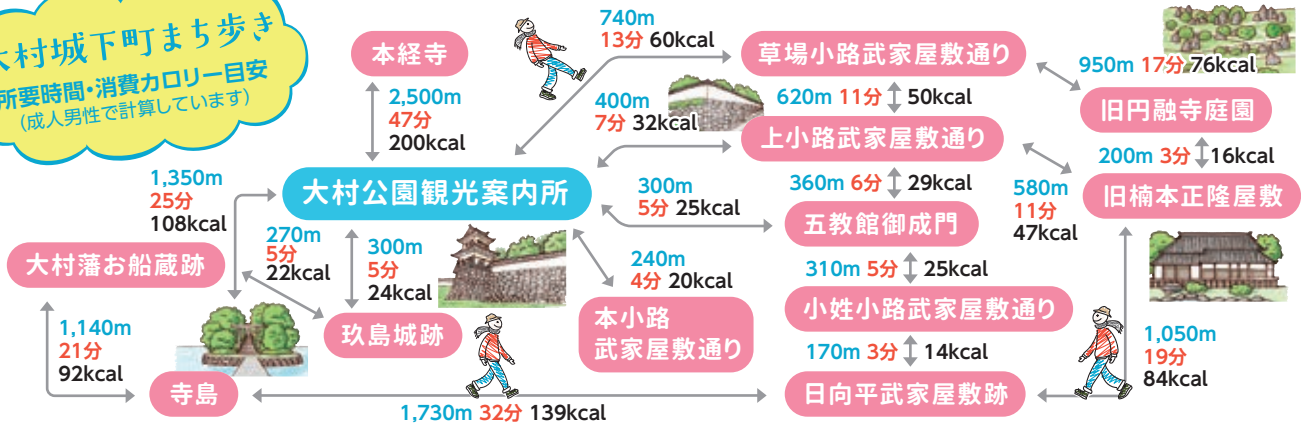


大村城下町まち歩きで体を動かしませんか

適度に体を動かすことは、高血圧などの生活習慣病の予防やストレス解消など、さまざまな健康効果が期待できます。



大村城下町まち歩き
所要時間・消費カロリー目安
(成人男性で計算しています)



▼詳しい地図・場所などは、「大村城下町まち歩きガイドマップ」をご覧ください

- ・観光コンベンション協会ホームページに掲載しています。(https://www.e-oomura.jp/pamphlet)
- ・リーフレットは、大村公園観光案内所・観光振興課・国保けんこう課にも設置しています。

●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康

「人工透析にならないために」

くすも内科クリニック
院長 楠本 泰博 先生



一回に4~5時間、一日おきに週3回、祭日やお正月休みもなく、一度開始したら移植を行わない限り一生続けなければいけない「人工透析」という治療をご存じでしょうか?自由を奪われ、食事や水分を制限され、時間まで拘束されるといっても過言ではありません。現在、日本で約33万人、大村市でも約300人がこの治療を受けられています。

原因は腎臓の働きが悪くなったためです。

みなさんは、おしっこが出なくなることを想像したことがありますか。わたしは排尿の度に「出てくれてありがとう」と感謝しています。人体の水分バランスを整えているのがおしっこであり、それを作り出しているのが腎臓なのです。尿1滴で15種類の癌がわかる時代もすぐそこまで来ています。それだけ尿は注目されています。尿は余分な水分や老廃物など不要なものです。腎臓が悪くなると、その尿が出なくなり身体に溜まっていきます。それを取り除く治療が人工透析です。



残念ながら腎臓のはたらきというのは一度悪くなると治ることはありません。しかし、悪くなっていく速さを遅らせることは可能です。これを目的に立ち上げられたのが慢性腎臓病(CKD)重症化予防委員会です。腎臓の働きを5段階に分け、その段階に応じた治療を行い、一人でも多くの人を透析にならないようにするプロジェクトです。これは、早い段階で開始するほど効果が期待できます。

大村市はCKDのモデル地区として全国の先駆けとなりました。平成30年度に国民健康保険で特定健診を受けられた約5,000人のうち、予備軍まで含めると約1,000人がCKDに入るという結果でした。そこで、市の保健師さんや専門医が集まりカンファレンスを行い、協力して市民の皆さんを腎臓病から守るように取り組んでいます。自分は腎臓病ではなく糖尿病だから大丈夫!とっていませんか?現在、透析導入の原因は糖尿病が1位なのです。

「健診で指摘されたのに放置していた」「症状がなかったから途中で治療をやめた」と透析導入された人は後悔される人がほとんどですが、時すでに遅しです。そうならないためにも健診をしっかりと受けて頂き、異常を指摘された人はかかりつけ医に相談して頂くなり、専門の病院を受診して頂くことをお勧めします。

1月の健康・育児カレンダー		
1	水	 さくらクリニック(内科・消化器科) 池田1丁目 ☎53・8819 おおむら海辺のクリニック(乳腺外科・精神科・心療内科) 杭出津1丁目 ☎46・3663
2	木	 出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52・2252 篠原皮ふ科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  橋口歯科医院 竹松本町 ☎55・5095(午前中のみ)
3	金	 南野クリニック(内科・消化器科) 乾馬場町 ☎53・2233 たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641  またの歯科口腔外科クリニック 竹松本町 ☎55・8261(午前中のみ)
4	土	
5	日	 もとやまファミリークリニック(内科・小児科) 古賀島町 ☎47・8555 レディースクリニックしげまつ(産婦人科) 古町1丁目 ☎54・9200 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)  大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378(午前中のみ)
6	月	0歳児のおへや
7	火	
8	水	
9	木	離乳食教室(5カ月前後) ピヨピヨえほんタイム
10	金	
11	土	
12	日	 みやしたリウマチ・内科クリニック(リウマチ科・内科) 幸町 ☎47・5555 神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48・5648  井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462(午前中のみ)
13	月	 長崎医院(内科・小児科) 寿古町 ☎55・8615 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329  蔵田歯科医院 原口町 ☎55・3565(午前中のみ)
14	火	
15	水	1歳6カ月児健康診査 1歳児のおへや
16	木	3歳児健康診査 身体測定 献血(市役所前 9:30~11:00 / 12:30~16:00)
17	金	離乳食教室(10カ月前後)
18	土	
19	日	 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000 たしる医院(外科・内科) 大川田町 ☎28・8686  きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202(午前中のみ)
20	月	ことばの相談室
21	火	
22	水	3歳児健康診査
23	木	1歳6カ月児健康診査
24	金	乳幼児すくすく健康相談
25	土	
26	日	 山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122 貞松病院(整形外科・形成外科) 東本町 ☎54・1161  加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809(午前中のみ)
27	月	ことばと心の相談室
28	火	
29	水	3歳児健康診査
30	木	
31	金	

休日在宅当番医

 病院 9:00~18:00
 歯科医院 9:00~12:00
 ※変更になる場合あり。受診前に確認を。

市夜間初期診療センター

内科と小児科の夜間初期診療を行っています。
 診療時間 19:00~22:00(毎日)
 場所 こどもセンター内 ☎54・9911

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2カ月から開始できます。

- こども家庭課 ☎54・9100

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

- 専用ダイヤル ☎54・9119

子育て・健診・相談

- こども家庭課 ☎54・9100

- ▶ **1歳6カ月児健康診査**
 受付 13:00~13:20
 場所 こどもセンター
 対象 平成30年6月生(1歳7カ月~1歳11カ月)
- ▶ **3歳児健康診査**
 受付 13:00~13:20
 場所 こどもセンター
 対象 平成28年7月生(3歳6カ月~3歳11カ月)
- ▶ **ことば(と心)の相談室**
 時間 13:00~16:30(要予約)
 場所 こどもセンター
 対象 就学前の子どものことばの発達や育児などでお悩みの人、または親子
 持参 母子手帳
- ▶ **乳幼児すくすく健康相談**
 受付 13:30~15:00
 場所 郡コミセン
 内容 計測、育児・栄養・歯科相談
 持参 母子手帳
- ▶ **離乳食教室**
 受付 10:20~10:30
 ※10カ月前後は要予約(先着10組)
 場所 こどもセンター
 持参 母子手帳

乳幼児のおへや

- おむらんど ☎47・6111

- ▶ **0(1)歳児のおへや**
 時間 10:30~ 場所 こどもセンター
- ▶ **ピヨピヨえほんタイム**
 時間 10:30~ 場所 おむらんど
- ▶ **身体測定**
 時間 10:00~ 場所 おむらんど