

出前子育てのついで
時間 10時～

| 6月 | 場 所 | 問い合わせ先 |
|--------|----------|------------|
| 3日(水) | 松原住民センター | にこにこ子育てサロン |
| 5日(金) | 竹松 // | // |
| | 古賀島西公民館 | ライオンキッズ |
| 11日(木) | 三浦住民センター | わいわいらんど |
| 18日(木) | 池田第一公民館 | ライオンキッズ |
| 19日(金) | 郡コミセン | にこにこ子育てサロン |
| 24日(水) | 福重住民センター | // |
| 26日(金) | 小路口光公民館 | // |
| | 古賀島西 // | ライオンキッズ |

- 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

5月14日現在の情報です。最新の情報はQRコードから確認、またはお問い合わせください。



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ベビィヨガ

日時 ①6月17日(水)②24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 いずれも8組(先着順)

申込 電話または窓口(6月1

日(月受付開始)

●おむらんど ☎47・6111



児童手当の受給者は

現況届を提出してください

内容 現況届は、6月以降の受給要件を満たしているかを

認するためのものです。提出がない場合は、6月以降の

期間 6月1日(月)～30日(水)

提出先 こどもセンター

〒856-0832本町4-13-2

※今年度は、できるだけ郵送か、

各住民センターに設置する回

収ボックスに提出してください。

なお、今年度は各住民セン

ターでの受け付けは行いません。

5月下旬に、対象者へ案内を郵送します。

●こども家庭課 ☎54・9100

初めてのママ&パパ講座

内容 初めてママやパパになる

人の出産や育児の不安を和ら

げ、楽しい子育てにつなげる講座です。

日時 7月12日(日)、10時～12時

場所 こどもセンター

対象 市内在住で、7月以降に

第1子出産予定の夫婦

定員 6組(先着順) 料金 無料

申込 電話または窓口(6月10

日(水)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

障がい者福祉

高次脳機能障害相談窓口

内容 記憶障害(日時・場所・人

の名前など新しい事が覚えら

れない)、注意障害(集中でき

ない)、遂行機能障害(段取り

よく行動できない)、社会的行

動障害(感情的になりやすい、

意欲の低下)などの症状があ

る人は、高次脳機能障害が原

因かもしれません。お気軽に

ご相談ください。

●県央保健所 ☎26・3306

福祉タクシー券が使える事業

所が増えました

事業所 介護タクシー(とく)

(古賀島町) ☎070・2377・

1155)

●障がい福祉課 ☎20・7306

耳とことばの相談

内容 新型コロナウイルス感染

症の拡大防止のため、当面の

間、開催を中止します。今後の

開催については、決定次第、お

知らせします。

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康

U40(アンダーフォーティ)健診

について

内容 市国民健康保険に加入

している19～39歳を対象とし

た生活習慣病予防健診(U40

健診)は、6月開始を予定して

いましたが、新型コロナウイルス

感染症拡大防止のため7

月から開始します。ご理解と

ご協力をお願いします。

●国保けんこう課(内線152)

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(マスク着用)
※天候により中止の場合あり。

| 6月 | 集合場所 | 距離 | 代表者 |
|-------------|-----------------|-------|-----------------|
| 4日(木)13:30 | 鈴田運動公園 | 4~5km | 塩田 ☎52・2368 |
| 9日(火) 9:00 | 木場公民館 | 4~5km | 原田 ☎53・4238 |
| 10日(水) 9:00 | 杭出津公園 | 4km | 川原 ☎54・3089 |
| 11日(木) 8:50 | 大村公園 観光センター横 | 8km | 田添 ☎54・2578 |
| 15日(月) 9:00 | 松並公園 | 5.5km | 川島 ☎53・4282 |
| 16日(火)13:30 | 鈴田運動公園 | 4~5km | 塩田 ☎52・2368 |
| 17日(水) 9:00 | 木場公民館 | 4~5km | 原田 ☎53・4238 |
| 18日(木) 9:00 | 水計 // | 5~6km | 久田松 ☎54・2413 |
| 23日(火) 9:00 | 木場 // | 4~5km | 原田 ☎53・4238 |
| 27日(土) 8:50 | 桜が原中学校 | 4~5km | 馬場 ☎55・3095 |

●国保けんこう課(内線171)

6月4日~10日は歯と口の健康週間です 『咲かそうよ 笑顔の花を歯みがきで』

重点目標

生きる力を支える歯科口腔保健の推進
～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

- 県は、「歯なまるスマイルプランⅡ」を策定し、取り組みを推進しています。
- 歯と口は、食事や会話を楽しみながら、健康に生きていく力を支える大切なものです。この機会に歯科検診を受けましょう。

※詳しくは、県央保健所のホームページをご覧ください。

●県央保健所 ☎26・3306

肺炎球菌ワクチン接種の一部助成
内容 市では、肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています。
期間 令和3年3月31日(水)まで
対象 市内在住で、初めてこのワクチン接種を受ける人
対象年齢 今年度に次の年齢になる人
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳
助成額 4,261円
(自己負担額4,000円)
申込 事前に医療機関へお申し込みください。
●国保けんこう課(内線152)

がん予防啓発キャンペーン 特別企画ひまわり展作品募集
内容 がん予防啓発キャンペーンのイメージフラワー「ひまわり」をテーマにした作品を募集します。
募集内容
・写真(A4版)
・絵画(F4~10)
・額(有無可)
・未発表作品で1人1点
募集期間 7月1日(水)~8月7日(金)(土日・祝日を除く)
▼ひまわり展
日時 8月18日(火)~24日(月)
場所 まちかど市民ギャラリー
●まちなか保健室 ☎20・7115



予防接種・がん検診の無料クーポン券の送付について

内容 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種予防接種・がん検診の無料クーポン券は、7月に送付します。
※事業主健診などでクーポン券を利用する場合は個別に郵送しますので、国保けんこう課へご連絡ください。

各種無料クーポン対象者

▶風しん抗体検査・予防接種(男性のみ)

対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの人

▶肝炎ウイルス検査

対象

昭和54年4月2日~昭和55年4月1日、昭和49年4月2日~昭和50年4月1日、昭和44年4月2日~昭和45年4月1日、昭和39年4月2日~昭和40年4月1日、昭和34年4月2日~昭和35年4月1日、昭和29年4月2日~昭和30年4月1日、昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生まれの人で、初めて受診する人

▶子宮がん検診(女性のみ)

対象 平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれの人

▶乳がん検診(女性のみ)

対象 昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれの人

●国保けんこう課(内線152)

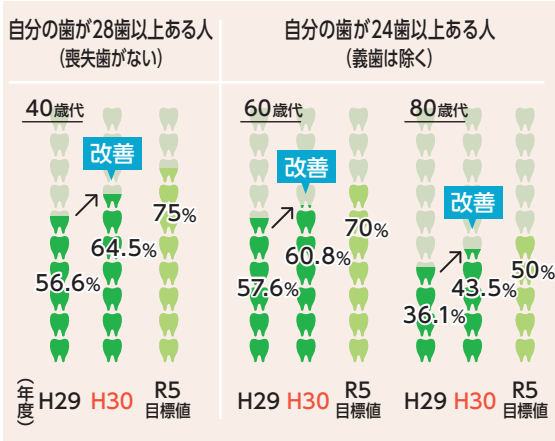
おおむら歯なまるスマイル21計画

健康な自分の歯を一生保つために

健康な歯・口腔をいつまでも保ち、健やかで心豊かな生活を送りましょう



自分の歯を長く保っているかの比較と目標



※歯科医院での実態調査

歯を失う最も多い原因は歯周病です

歯周病…歯垢や歯石が原因で歯肉に腫れや出血が起こり、歯肉がやせ、歯が動いたり抜けたりする生活習慣病です。

歯周病の直接の原因…歯磨きが不十分で歯の周りにつく汚れに含まれる細菌です。その他、喫煙者は3～8倍ほどかかりやすく、糖尿病の人も歯周病が進行しやすいことが知られています。

歯・口腔の健康を保つために



セルフケア 口腔清掃・甘いものを摂りすぎない・禁煙

プロフェッショナルケア かかりつけ歯科医での予防処置

18～74歳の方は、年に1回500円で歯周疾患検診を受けることができます。(詳しくは、「健康診査のしおり(保存版)」をご覧ください。)

●国保けんこう課(内線192)

市昆病院だより

フレイル予防について

日本は超高齢化社会を迎えました。2018年の日本の平均寿命は女性が87.32歳、男性が81.25歳で、ともに過去最高を更新しました。また、自立して生活できる年齢を指す「健康寿命」は、2016年時点で女性は74.79歳、男性は72.14歳と平均寿命とは大きな開きがあり、高齢者が健康で暮らせる長寿社会を実現するためには課題が多いとされています。

年を取ると体が弱っていくことは自然の現象ですが、心と体の働きが弱くなっていくことをフレイル(虚弱)と呼びます。

フレイルの基準には、主に5項目あります。①体重減少(年間4Kg～5Kg以上減少)②疲れやすい③歩行速度の低下(横断歩道の青信号を渡りきれない)④握力の低下(男性26Kg未満、女性18Kg未満)⑤身体活動量の低下などです。

3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると活動力が減り、エネルギー消費量が低下します。さらに食欲が湧かないので食事摂取量が減り、低栄養状態となり体重減少および筋力、筋肉量が減少していきます。このような悪循環を起こすと転倒や骨折あるいは慢性疾患の

悪化をきっかけに要介護状態になる可能性が高くなります。

しかし、フレイルの状態であるうちに適切な介入を行うことで健康な状態へと改善し、健康寿命を延ばすことも可能とされています。

そこで、フレイル予防の運動の種類、健康長寿を実現する運動をご紹介します。













フレイル予防のための運動として、心肺機能を高め、体力、持久力の向上を促すウォーキングや水泳、筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチング、筋力を強くし筋肉量の増加が望める筋力トレーニング、転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練がおすすめです。

また、健康長寿を実現するために日々の生活の中で意識し行う運動として、①散歩や外出などで外に歩いて出掛ける②乗り物を使わず積極的に歩く③エレベーター、エスカレーターの使用を控え階段を使用する④掃除や洗濯など家事で身体を動かすことがおすすめです。

栄養、運動、社会参加を自身の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

●大村市民病院 ☎52・2161

6月の健康・育児カレンダー



| | | |
|----|---|--|
| 1 | 月 | 0歳児のおへや |
| 2 | 火 | |
| 3 | 水 | 乳幼児すくすく健康相談 |
| 4 | 木 | 離乳食教室(5カ月前後) |
| 5 | 金 | |
| 6 | 土 | |
| 7 | 日 | <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div> 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234</div> <div> 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</div> <div> さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎48・5555(午前中のみ)</div> </div> |
| 8 | 月 | ことばと心の相談室 |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | |
| 11 | 木 | ピヨピヨえほんタイム |
| 12 | 金 | |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div> フジイ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686</div> <div> 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</div> <div> 坂口歯科医院 古賀島町 ☎52・0477(午前中のみ)</div> </div> |
| 15 | 月 | ことばの相談室 |
| 16 | 火 | |
| 17 | 水 | |
| 18 | 木 | 身体測定 |
| 19 | 金 | 離乳食教室(10カ月前後) |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div> 野口内科子ども医院(小児科・内科) 西大村本町 ☎52・2339</div> <div> はら脳神経外科(脳神経外科・リハビリテーション科) 富の原2丁目 ☎47・9770</div> <div> 貞松歯科医院 坂口町 ☎20・7808(午前中のみ)</div> </div> |
| 22 | 月 | ことばと心の相談室 |
| 23 | 火 | |
| 24 | 水 | |
| 25 | 木 | みんなであそぼう |
| 26 | 金 | |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div> 牧山医院(内科・外科) 宮小路2丁目 ☎55・7831</div> <div> 佐伯皮ふ科医院(皮膚科) 東本町 ☎52・4330</div> <div> 歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎54・2834(午前中のみ)</div> </div> |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | |

5月14日現在の情報です。最新の

情報はQRコードから確認、またはお問い合わせください。



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

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

子育て・相談

●こども家庭課 ☎54・9100

▶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 9:30~11:00/13:30~13:50
 場所 こどもセンター
 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歳児のおへや

時間 10:30~ 場所 こどもセンター

▶身体測定

時間 10:00~ 場所 おむらんど

▶みんなであそぼう

時間 10:30~ 場所 おむらんど

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:30~ 場所 おむらんど

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カ月から開始しましょう。

●こども家庭課 ☎54・9100

大村市こうのとりダイヤル

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

やるばい!おおむら元気体操 自宅でできる筋トレメニュー



基本姿勢

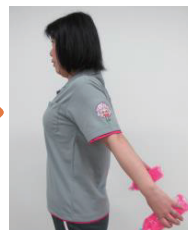


手を横に



両手を横に**8秒**かけて上げて
8秒かけて下ろす(10回)

手を後ろに



両手を後ろに**8秒**かけて上げて
8秒かけて下ろす(10回)

基本姿勢



ばんざい



両手を**8秒**かけて上げて
8秒かけて下ろす(10回)

基本姿勢



手を前に



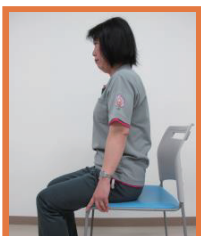
両手を前に**8秒**かけて上げて
8秒かけて下ろす(10回)

うで開き

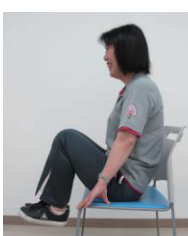


両手を**8秒**かけて横に開き
8秒かけて閉じる(10回)

基本姿勢



もも上げ



両手で体を支え、
両ももを浮かす。
5秒上げて**5秒**休み
(10回)

ひざ伸ばし



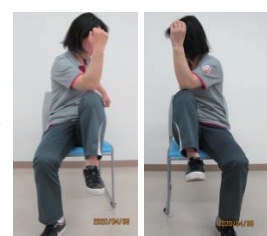
ひざを**8秒**かけて伸ばして
8秒かけて戻す(10回)

足ぶみ



両手を大きく降って
50回足ぶみ、
20秒休んで**50回**

ツイスト



右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを
交互につけてツイスト**30回**
20秒休んで**30回**

基本姿勢



かかと上げ



両かかとを**4秒**かけて上げて
4秒保持、
4秒かけ下ろす(20回)

足の横上げ



椅子につかまって
足を交互に横に上げる
4秒保持して下ろす
(20回)

スクワット



お尻を突き出してスクワット
8秒かけて立って
8秒かけて座る(10回)