

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 योग

日時 ①1月12日(水)②19日(水)、

いずれも10時15分～10時45分・11時15分～11時45分

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児・妊婦

②7～11カ月児

定員 いずれも先着6組

申込 電話または窓口

(①1月5日(水)②1月10日(月)祝)

受付開始

●おむらんど ☎47・61111

出前子育てのつどい

時間 10時～

1月	場 所	問い合わせ先
7日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
12日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
13日(木)	三浦 //	わいわいらんど
	木場第一公民館	ひまわりキッズ
14日(金)	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
20日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
21日(金)	郡コミセン	
26日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
28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(昊天宮保育園) ☎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・5057
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

1月の市立幼稚園開放日

内容 園庭とプレイルームを開

放します。親子でお楽しみくだ

ださい。

対象 3～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

日時 1月12日(水)

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

日時 1月12日(水)

▼福重幼稚園 ☎55・8741

日時 1月13日(木)

※いずれも10時～11時

※中止となる場合がありますので、各園にお問い合わせくだ

さい。



パパと一緒に遊ぼう

日時 2月6日(日)、10時30分～

11時15分

場所 こどもセンター

対象 市内在住の2～11カ月

2月6日時点の子とその父

親

定員 6組(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(1月24

日)受付開始)

●おむらんど ☎47・61111

NFP講座

「子どもとの素敵な関係づくり」

日時 1月30日(日)、10時30分～

11時45分

場所 こどもセンター

対象 市内在住の0～6歳の未

就学児の保護者・祖父母

定員 8人(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(1月17

日)受付開始)

※託児あり(0～6歳児・先着

順)

●おむらんど ☎47・61111

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 1月19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

☎53・8141

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、13時30分～

15時30分

場所 プラットおおむら2階

●社会福祉協議会

☎53・1351

介護マークをご存知ですか

内容 この「介護マーク」は、介

護する人が、介護中だという

ことを周囲に理解してもらう

ためのものです。外出先でこ

のマークを見かけた人は、温

かく見守ってください。介護

マークの使用を希望する人

には無償で配布しています。

●地域包括支援センター
☎53・8141

介護サポート講座クローバー
内容 「緩和ケアを知っているか？」

日時

1月15日(土)、10時30分～11時30分(要予約)

場所

プラットおおむら5階

定員 30人

料金 無料

申込 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

ケアニン〜こころに咲く花〜
オンライン上映会について

内容 介護の魅力ややりがいを知り、認知症の理解を深めるために、オンライン上映会を実施します。

期間 1月22日(土)～28日(金)

対象 県内在住または勤務の人

料金 無料(視聴にはインターネット環境が必要です)

申込 QRコードからお申し込みください。

ネット環境が必要です

みください。



※切 1月20日(木)

●県央圏域介護人材育成・確保
対策地域連絡協議会

☎090・1871・1497

障がい者福祉

耳とこぼの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の身体障害者手帳、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15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

集団健康診査(無料)のお知らせ

▶大村市国民健康保険加入者
(19歳以上※令和4年3月末時点)

持参 受診券・保険証

▶大村市後期高齢者医療保険加入者

持参 保険証



料金 無料 予約 電話または市公式LINEで事前予約

検査内容 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

1月	場 所	
	午前	午後
24日(月)	市コミセン	
25日(火)	竹松住民センター	

▶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。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。



▲市公式LINEでも
予約できます。
詳しくはこちら

●国保けんこう課(内線145)

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。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合あり。

1月	集合場所	距離	代表者
7日(金) 9:00	杭出津公園(初詣)	4km	川原 ☎54・3089
11日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
13日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	8km	田添 ☎54・2578
15日(土)	9:00 松並公園	4km	川島 ☎53・4282
	13:30 鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
19日(水) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
20日(木) 9:00	水計 //	4～5km	久田松 ☎54・2413
22日(土) 9:50	富の原小学校(初詣)	5km	馬場 ☎55・3095
25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)

健
康

健
診

健康おおむら21通信

「高血圧」自覚症状の有無で判断するのは危険です

高血圧は動脈硬化と関連が深く、動脈硬化が進むと脳卒中、狭心症・心筋梗塞、腎不全の危険性が高まります。

※動脈硬化＝動脈の壁が肥厚し、硬くなった状態



「症状がないから問題ない」のではなく
血管がほとんど詰まってから症状が出るのです

どうしたらいい?

血圧 **140/90以上**が続いたときには、
一度かかりつけ医に相談しましょう



狭心症の場合、冠動脈(心臓をとりまく動脈)が
75%狭窄してから、
階段の上り下りなどの活動時に
狭心症が起こります。

●国保けんこう課(内線192)



『隠れ脂肪肝』に注意

小松内科(消化器科・内科)
院長 小松 浩平 先生

肝臓病については、主因であったウイルス肝炎が、抗ウイルス薬の進歩などにより、急速に克服される一方で、全世界的な肥満、生活習慣病人口の増加に伴い、非アルコール性の脂肪肝が急増しています。成人検診者の約30%に脂肪肝がみられ、肝硬変や肝がんが着実に増加しています。日本では2,000万人以上が存在すると考えられています。

脂肪肝のうち、飲酒習慣の無いものについては、肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を基盤とするメタボリック症候群を背景としています。

当初、非アルコール性脂肪肝は病的意義は無いとされていましたが、近年脂肪肝に慢性炎症、線維化(肝臓が硬くなる変化)が加わり、脂肪肝全体の10~15%が慢性肝炎、

肝硬変に進行します(非アルコール性脂肪肝炎=NASH、ナッシュ)。現在、特別な治療薬はありません。したがって治療については、食事と運動になります。

食事療法としては、低カロリー食(炭水化物が50~60%、脂質が20~25%に制限)となります。体重を7%減量(50kgだと3.5kg減、60kgだと4.2kg減、70kgだと4.9kg減、80kgだと5.6kg減)できた群において、肝臓の組織所見が有意に改善したとの事です。

運動療法では、有酸素運動30~60分を週3~4回を、4~12週維持した場合、体重減少が無くとも、肝組織が改善したとの事です。

脂肪肝、慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんのいずれも、一般的には肝不全を合併しない限り、無症状です。そのため、隠れ脂肪肝と言われる^{ゆえん}所以です。気付いた時には、かなり進行していたり、肝がんが合併したりしています。

皆さん、健診結果をもとに、検討してみてください。

みんなの健康

1月の健康・育児カレンダー		
1	土	+ ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎54・5000 たしろ医院(外科・内科) 大川田町 ☎28・8686
2	日	+ ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138(午前中のみ)
3	月	+ うえだ記念内科クリニック(内科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6886 野田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科) 大川田町 ☎28・8733 加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809(午前中のみ)
4	火	
5	水	
6	木	離乳食教室(5カ月前後)
7	金	
8	土	
9	日	+ 南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54・8800 うえき心療内科クリニック(心療内科・神経科・精神科) 坂口町 ☎54・6000 岡崎歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)
10	月	+ ちくばクリニック(糖尿病内科・内科) 古賀島町 ☎56・9887 黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54・0211 えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800(午前中のみ)
11	火	
12	水	3歳児健康診査
13	木	1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
14	金	乳幼児すくすく健康相談
15	土	
16	日	+ 田川小児科(小児科) 東本町 ☎52・4000 山道医院(外科・肛門科) 桜馬場2丁目 ☎53・2305 がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053(午前中のみ)
17	月	ことばの相談室
18	火	
19	水	1歳6カ月児健康診査
20	木	3歳児健康診査
21	金	離乳食教室(10カ月前後)
22	土	
23	日	+ ふじもとこどもクリニック(小児科) 大川田町 ☎47・8887 伊崎脳神経外科・内科(脳神経外科・内科) 東本町 ☎54・4230 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)
24	月	ことばと心の相談室
25	火	
26	水	3歳児健康診査
27	木	1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう
28	金	
29	土	
30	日	+ 前川漢方内科クリニック(内科・消化器内科・リハビリテーション科) 植松1丁目 ☎53・6866 神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48・5648 蔵田歯科医院 原口町 ☎55・3565(午前中のみ)
31	月	ことばの相談室

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。
 ※インフルエンザ、新型コロナウイルスの検査は実施しません。

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関に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

場 所 こどもセンター
 ※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場 所 こどもセンター
 ※対象者には個別に通知します。

▶ことば(と心)の相談室 ※要予約

時間 13:00～16:30
 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 ※要予約

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 ※要予約

受 付 10:20～10:30
 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

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:15～10:45/11:15～11:45
 場 所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)

▶みんなであそぼう

時間 10:15～10:45/11:15～11:45
 場 所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)