



健康づくり がんばる人 と(ひと)



大村東彼薬剤師会 理事
河村綾子さん

禁煙は難しくない!?

「禁煙って難しくないと教えてあげたり、そのサポートができたらいいですね」と語るのは、長年禁煙活動に取り組み続けている河村さん。

喫煙は自分の健康に悪影響を及ぼすだけでなく、周りの人にも迷惑をかけるのが特徴です。また、依存性が強く、自力で禁煙できるのは1割しかいないそうです。

河村さんは、禁煙の相談を受けると、その人に合った解決策やアドバイスをきめ細やかにしていきます。「うち」依存を軽減するパッチなどもあり、条件がそろえば病院で治療が受けられるなど、禁煙しやすい環境も整いつつあります。また、「禁煙したらこんないことがあるんですよ」と、ポジティブに考えさせることを勧められています。実際禁煙に成功した人の話を聞くと、今まで喫煙場所を探したり、タバコの残りを気にしたりと、不慣れた生活を送っていたかきつかされるそうです。相談に来られた人が、実際に禁煙に成功された時は、自分のことのように嬉しく達成感があるそうです。

小・中学校で「防煙教室」を開催

近年、女性や未成年の喫煙が増えていることもあり、小・中学校に出向き、喫煙についての正しい知識を身につけてもらうための「防煙教室」に力を注がれています。この活動は15年以上続けられており、子どもの反応もよく、理解してくれているのがわかるので教えるのがとても楽しいそうです。

もちろん河村さんも、楽しくわかり易く教えるための努力は惜みません。日々勉強することで知識を蓄えられています。また、教え方も工夫されており、クイズ形式を取り入れたり、具体的な状況や設定を与え、喫煙をすすめられた時の断り方などについてロールプレイング方式で教えたりされています。河村さんは「未成年者の喫煙ゼロが目標ですが、子ども自身が正しく判断でき、健康に育ってくれるのを願って、今後も講演を続けていきたい。」と抱負を語ってくれました。

みんなの健康

「歯並びを悪くしないため生え変わりにまで今日からできる3つの事」

歯並びが悪いことによる悪影響は、虫歯や歯周病になりやすい、正しい発音が難しくなる、しっかりと噛む事ができない、顎関節症の原因になる、見た目の印象が悪くなる、身体全体のバランスを悪くし全身に悪影響を与えるなど、枚挙にいとまがありません。昨今、軟食の影響などから小児の顎はますます小さくなっていると言われ、その一方で一つ一つの歯は、昔より大きくなっています。こうした影響もあり、歯並びに問題を抱えたお子さんが増加しています。

今回は日々の生活の中で、歯並びを良くするため、習慣にしたい事についてお話しします。

その1 良く噛む事

顎の骨はその周辺にある筋肉が発達することで成長します。食材を今までより大きく切るなど工夫することで噛む

回数を増やす事ができます。また、食事の時に足が床から浮いていませんか？足の裏がしっかりと床についていないとしっかりと噛むことができず、これも顎の成長を悪くする原因となります。

その2 虫歯を作らない事

乳歯は永久歯が生えるための場所取りの役割もしています。歯と歯の間に虫歯ができてきたり、早期に抜けてしまうと歯が寄ってきて、永久歯の生える場所が足りなくなってしまう。後磨きや歯ブラシ時の声かけをしてあげてください。

その3 お口は閉じている事

例えば、鼻炎によりお口で呼吸をするお子さんは口元の筋肉がゆるみ、いわゆる出っ歯の傾向が現れます。口の周りの筋肉と舌が協調してはじめて「U」の字のきれいな歯並びになります。鼻炎の治療が必要なのはもちろんですが、最近、鼻炎などの疾患がないにも関わらず口をうまく閉じられないお子さんが増えています。そうしたお子さんには、口を閉じるように日頃から声かけをしてあげてください。

お子さんは自分の力だけでは、美しい歯と歯並びを獲得することはできません。まず、できそうな事から始めてください。

大村東彼歯科医師会は6月9日に「お口の健康フェスティバル」を開催します。もっとお口の健康に関心を持っていただくため、楽しい催しを企画しています。気軽に遊びに来てください。



もりもと歯科医院
森本みよ副院長

予防接種を受けましょう

■こども家庭課 ☎9100

定期予防接種(インフルエンザを除く)は年間を通して無料で実施しています。お子さんの体調の良い時に早めに接種を受けましょう。また、4月1日からヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん予防接種も定期予防接種に加わりました。



◎主な定期予防接種

- 指定医療機関に予約して接種してください
※医療機関によって接種対象年齢などの条件が異なる場合がありますので、必ず予約時にお問い合わせください。
- 持参品…母子健康手帳、保険証

予防接種名	対象年齢(適齢)	回数・間隔	他の予防接種までの間隔
BCG	1歳の誕生日の前日まで(5~8か月)	1回	4週間
4種混合 (ポリオ、百日咳、ジフテリア、破傷風)	第1期初回(三種混合):生後3~90か月の前日まで(3~12か月)	20日~56日までの間隔で3回	1週間
	第1期追加(三種混合):生後3~90か月の前日まで(3~12か月)	第1期初回(3回目)終了後6か月以上おいて1回	
	第2期(二種混合):11~13歳の誕生日の前々日(小学6年生)	1回	
麻しん 風しん	第1期:生後12~24か月の前日(12~15か月)	1回	4週間
	第2期:小学校就学前の1年間		
日本脳炎※	第1期初回:生後6~90か月の前日まで(3歳)	6日~28日までの間隔で2回	1週間
	第1期追加:生後6~90か月の前日まで(4歳)	第1期初回(2回目)終了後おおむね1年おいて1回	
	第2期:9~13歳の誕生日の前々日(9歳)	1回	
ヒブ	生後2か月~5歳の誕生日の前日(2~7か月)	接種開始年齢により1回~4回	1週間
小児用肺炎球菌	生後2か月~5歳の誕生日の前日(2~7か月)	接種開始年齢により1回~4回	1週間
子宮頸がん	小学6年生~高校1年生相当の女子(中学1年生) 平成9年4月2日~平成14年4月1日生まれの人	3回	1週間

※日本脳炎予防接種は、制度改正により対象年齢が拡大され、対象の人は未接種分をさかのぼって接種することができます。
対象:平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの人 接種期限:20歳未満

◎指定医療機関一覧(大村市内)

※市外は、直接医療機関へお問い合わせください。

医 院	B C G	三 種 混 合	不 活 性 ポ リ オ	四 種 混 合	麻 し ん ・ 風 し ん	日 本 脳 炎	ヒ ブ	小 児 用 肺 炎 球 菌	子 宮 頸 が ん	住 所	電 話
ありやま小児科	○	○	○	○	○	○	○	○		木場1丁目	49-6410
伊崎脳神経外科・内科		○			○	○			○	東本町	54-4230
上田記念クリニック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	諏訪1丁目	48-6886
おおつか内科医院						○				西三城町	53-8080
大村中央産婦人科									○	水主町2丁目	52-3850
おび産婦人科医院					○				○	本町	54-1103
神田クリニック					○				○	木場1丁目	48-5648
秋 櫻 醫 院					○	○			○	諏訪2丁目	53-9990
後藤産婦人科					○				○	西大村本町	20-8123
小松内科					○	○			○	上諏訪町	48-6000
さくらクリニック		○			○	○			○	池田1丁目	53-8819
貞松病院					○	○			○	東本町	54-1161
さわ小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	富の原2丁目	56-2288
澤田胃腸科内科医院									○	小路口本町	55-1507
下山耳鼻咽喉科医院									○	原口町	55-0648
須田小児科医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	植松3丁目	54-7200
田川小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	東本町	52-4000
田崎医院									○	古町1丁目	53-1234
たしろ医院	○	○	○	○	○	○			○	大川田町	28-8686
たなか循環器内科					○	○	○	○	○	久原2丁目	50-0320
出口小児科医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	諏訪3丁目	52-2252
寺井医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	玖島1丁目	52-3574
ともなが内科クリニック					○	○	○	○	○	杭出津2丁目	54-5000
長崎医院		○			○	○			○	寿古町	55-8615
中田外科胃腸科		○	○	○	○	○			○	古賀島町	54-0083
中牟田消化器内科クリニック		○			○	○			○	植松3丁目	48-7000
中村医院		○			○					東本町	52-2733
野口内科こども医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	西大村本町	52-2339
はら脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	富の原2丁目	47-9770
ふじもとこどもクリニック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	大川田町	47-8887
前川クリニック		○	○	○	○	○			○	植松1丁目	53-6866
牧山医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	宮小路2丁目	55-7831
南野クリニック									○	乾馬場町	53-2233
みね内科クリニック					○	○				富の原1丁目	55-5070
山下外科医院									○	西三城町	54-7122
吉田内科クリニック									○	本町	52-1177
よしだレディースクリニック									○	富の原2丁目	56-2227
与那城医院		○			○					池田新町	53-5575
レディースクリニックしげまつ									○	古町1丁目	54-9200
市立大村市民病院									○	古賀島町	52-2161
ほり内科クリニック									○	松並1丁目	49-5090

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
 手 締切 講 講師 手 手続方法 申 申込先 問 問い合わせ
 電 電話番号 FAX ファクス メール URL を表します

子育て & 健康



5月1日から「大村市夜間初期診療センター」を開設します

「大村市夜間初期診療センター」では、内科と小児科の初期診療に対応します

夜間に具合が悪くなり、症状が軽い場合は、まずこどもセンター内に開設する「大村市夜間初期診療センター」で受診しましょう。

市立病院と長崎医療センターは二次・三次救急医療を担う機関であり、夜間は入院や手術が必要な重症患者に限られたスタッフで対応しています。軽傷患者が安易に受診すると重症患者への医療に支障がでるおそれがあります。

市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

心療科目	内科、小児科
診療範囲	急病者の初期診療
診療日時	午後7時～10時の毎日
場所	こどもセンター内(本町413-2)
連絡先	☎9911

■国保けんこう課(内線152)

「ママいきいき講座」受講者募集

親子で参加できる講座です。出会い、ふれあい、学び合いながら「あったかい子育て」になるよう一緒に学んでみませんか。

対 平成24年5月～11月生まれのお子さんとその保護者

※原則5回とも受講できる人

所 こどもセンター 費 無料 ※食材料費などの実費がかかります。

定 12組 ※申し込み多数の場合は抽選 5月10日(金)

手 電子申請または、はがきに、講座名・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・住所・電話番号を記入

申 〒856-0832 本町413-2 こどもセンター「子育て講座」係



日	内	講	備 考
5月24日(金)	自己紹介・親子遊び	支援センタースタッフ	※時間はいずれも 午前10時～正午
31日(金)	子育て談議	あじじの会	
6月5日(水)	親子で運動	運動指導士	
14日(金)	楽しく食べる	管理栄養士	
21日(金)	ちょっと♡ママ談議	支援センタースタッフ	

■こども政策課 ☎99100

母子保健推進員募集!

地域のお母さんやお子さんの健康を見守るサポーター役である母子保健推進員を募集します。

内 産婦、乳幼児への家庭訪問、研修会への参加など
※新規の人は別途研修があります。

対 母子保健や子育て支援に興味がある人

定 若干名

期 随時受付

任期 2年間(平成27年3月31日まで)

謝礼 年間約1万円

■こども家庭課 ☎99100



大村
楽食レシピ
vol. 22

Menu カボチャのパイ



餃子の皮を使って作る簡単なパイです。こどもの日に、みんなで手作りしてもいいですね♪

***** 材料(2人分) *****

・カボチャ 80g
 ・バター 大さじ1/2
 ・スキムミルク 大さじ2
 ・レーズン 大さじ1/2
 ・バニラエッセンス 少々
 ・餃子の皮 8枚
 ・揚げ油 適量

***** 作り方 *****

- ① カボチャは皮と種を除き、ゆでてつぶします。
- ② ①にバター・スキムミルク・バニラエッセンス・お湯で戻したレーズンを加えよく混ぜ合わせ、4個の団子に丸めます。
- ③ 団子を餃子の皮2枚で包み、揚げ油でカラリと色よく揚げます。

「大村楽食レシピ」募集中!

「おすすめレシピ」をお持ちの人は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。



ママと一緒に手遊び
楽しかったよ!



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) ●ところ…こどもセンター内</p>	<p> 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:5月1日(休)</p> <p>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(ひまわり認定こども園) ☎9420</p>	<p>1</p> <p> はじめての離乳食教室 受付:9:50~10:00 郡コミセン</p> <p> 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>2</p> <p> 1歳6か月児健康診査</p> <p> ふれあいリハビリサロン</p>	<p>3</p> <p> ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎6410</p> <p>篠原皮ふ科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎1677</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎8602</p>	<p>4</p> <p> フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎8686</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496</p> <p>俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎4433</p>	
<p>5</p> <p>須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200</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>吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎5070</p>	<p>6</p> <p>ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎9887</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211</p> <p>村上歯科医院 東本町 ☎3460</p>	7	<p>8</p> <p> 乳幼児すくすく健康相談 受付:13:30~15:00 郡コミセン</p> <p> おはなしの会 11:00~、市立図書館</p>	<p>9</p> <p> 3歳児健康診査</p> <p> 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> 給食試食会(離乳食) なつみかん(中央保育所)</p> <p> ふれあいリハビリサロン</p>	<p>10</p> <p> 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>11</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市立病院 骨粗しょう症ガッテン! ■市立病院 ☎2161</p>
<p>12</p> <p>南野病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎1103 ※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>13</p> <p> ことばと心の相談室 13:00~16:00 こどもセンター ・言語聴覚士による ことばの相談</p> <p> 1歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	14	<p>15</p> <p> 3歳児健康診査</p> <p> ベビー&マタニティーのお部屋 (5か月まで) 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 ☎7308</p>	<p>16</p> <p> 1歳6か月児健康診査</p> <p> 出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p> ふれあいリハビリサロン</p>	<p>17</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 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p>	<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>たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎0320</p> <p>うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎4040</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎8378</p>	20	21	<p>22</p> <p> 1歳6か月児健康診査</p> <p> ベビー&マタニティーのお部屋 (6か月~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>23</p> <p> 3歳児健康診査</p> <p> 親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p> ふれあいリハビリサロン</p>	<p>24</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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	25
<p>26</p> <p>ふしもとこどもクリニック [小児科] 大川田町 ☎8887</p> <p>佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎4330</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎4744</p>	<p>27</p> <p> ことばと心の相談室 13:00~16:00 こどもセンター ・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 10:00~11:00 こどもセンター</p>	28	<p>29</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>	30	<p>31</p> <p> 出前子育てつどい 小路口公民館 ■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>

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23年10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21年11月生まれ(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎9100

育児相談

- 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、育児でお悩みのお母さん
- はじめての離乳食教室
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
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

☆大村市こうのとりダイヤル
妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119

子育てつどい

申込開始日:5月1日(休) ※(申)は申し込みが必要です。

- 1歳児、2歳児のお部屋…[エアーマット]
- 給食試食会(離乳食)(申)
…10:00~ 1人200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、8組
- ベビー&マタニティーのお部屋
…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人
■こども政策課 ☎9100

ふれあいリハビリサロン

とき:14時~16時
ところ:こどもセンター

対象:40歳以上で、痛みなどのため生活に支障がある人
※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)