

## 日本脳炎に注意しましょう!

### 日本脳炎とは…

日本脳炎は、蚊(コガタアカイエカ)が運ぶウイルスによっておこる感染症で、日本では7月から9月に患者が発生します。

感染した場合、約7日～15日の潜伏期間後に突然40度以上の高熱、激しい頭痛、めまい、意識障がい、けいれん発作、こん睡状態などの症状が1週間程度続きます。

一度発病すると、死に至ったり知能障がいや運動障がいなどの後遺症が残る場合があります、注意が必要です。

### 日本脳炎予防に努めましょう

長袖の着用や虫よけスプレーを使用するなど、蚊に刺されないように工夫しましょう。環境を整備し、蚊を駆除することも、予防につながります。また、予防接種を受けるために、次のことに注意しましょう。

○過労を避け、睡眠と栄養を充分にとり、バランスがとれた食事で夏バテを防ぐ。

○日中の直射日光を避け、外出時には帽子(日傘など)を着用する。

※特に高齢者は注意しましょう。

## 日本脳炎予防接種について

対 市内に住所を有し、下記の年齢に該当する人

所 指定医療機関

※広報おおむら5月号や市のホームページに掲載しています。

期 通年実施

費 無料

※法定回数を接種済の人は有料

|        | 対象年齢  | 標準的な接種期間 | 回数および間隔          |
|--------|---|----------|------------------|
| 第1期:初回 | 生後6か月～90か月の前日   | 3歳       | 6日から28日までの間隔で2回  |
| 第1期:追加 |   | 4歳       | 1期終了後おおむね1年おいて1回 |
| 第2期    | 9歳～13歳の誕生日の前々日  | 9歳       | 1回               |
| 特例対象者  | 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人で、上記対象期間に接種を受けていない人は、20歳の誕生日の前々日まで定期接種として受けられます。 |          |                  |

※上記対象者以外は任意接種(有料)となります。お近くの医療機関にご相談ください。

■子ども家庭課 ☎69100

## 長崎っ子の心を見つめる週間

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。

目 午前9時～11時

対 地域の皆さん

| 幼稚園名           | 公開日            | 内容                       |
|----------------|----------------|--------------------------|
| 大村幼稚園<br>☎2549 | 6月25日(火)～27(木) | 保育参観、<br>園児との交流など        |
| 福重幼稚園<br>☎8741 | 6月26日(水)～28(金) |                          |
| 松原幼稚園<br>☎8721 |                | 保育参観(27日は小学生との交流)、園児との交流 |

■子ども政策課 ☎69100



アンパンマン  
のぬりえ  
楽しかったよ!



## 6月1日～7日はHIV検査普及週間です

全国ではHIV感染者、エイズ感染者ともに毎年増え続け、感染者・患者数の累計も2万人を超えました。この増加は都市圏だけでなく、地方でも同じ傾向にあります。

また、HIVに感染しても、自覚症状がない期間(無症候期)が数年続き、それに由来する症状もありません。HIVは、検査を受けてはじめて感染の有無を確認できます。

エイズは早期発見し、治療することで発病を予防したり、遅らせることができます。

県央保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。早期発見のため、まずは検査を受けましょう。



### ★HIV検査普及週間は特別検査を行っています

| 即日検査 |               |
|------|---------------|
| 検査日  | 6月3日(月)～7日(金) |
| 受付時間 | 9:00～16:00    |
| 検査項目 | エイズ、B型肝炎、C型肝炎 |
| 結果   | 約1時間後         |

### ★県央保健所での通常検査

|      | 通常検査                | 即日検査          |
|------|---------------------|---------------|
| 検査日  | 火曜日(1回/週)           | 第2木曜日(1回/月)   |
| 受付時間 | 9:00～17:30          | 14:00～19:00   |
| 検査項目 | エイズ、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎 | エイズ、B型肝炎、C型肝炎 |
| 結果   | 1週間後以降              | 約1時間後         |

■県央保健所 ☎②63306

## 県の特定不妊治療費の助成額が変わりました

4月から、県の特定不妊治療費助成事業の助成額が一部変更になりました。

平成24年度まで  
1回の治療につき  
→150,000円を上限



平成25年度改正後  
1回の治療につき  
治療内容「C」「F」→75,000円を上限  
※その他の治療については、従来どおり  
150,000円を上限として助成。

※市の助成額は従来どおり50,000円が上限

### 【治療内容】

- A: 新鮮胚移植を実施
- B: 凍結胚移植を実施
- C: 以前凍結した胚を解凍して胚移植を実施
- D: 体調不良などにより移植のめどが立たず治療終了
- E: 受精できず、または、胚の分割停止、変性、多精子受精などの異常受精などにより中止
- F: 採卵したが卵が得られない、または状態のよい卵が得られないため中止

■こども家庭課 ☎④9100 県央保健所 ☎②63306

## 6月4日～10日は「歯の衛生週間です」

『健康は食から 歯から 元気から』

おいしく食べたり、楽しく会話したり、豊かな生活を過ごすためには、歯や口の中を健康に保つことが大切です。この衛生週間を機会に、歯科医院で検診を受けましょう。

県では、「歯なまるスマイルプラン」を策定しています。これから歯科保健対策を推進していきます。

■県央保健所 ☎②63306



いろいろな具材をのせれば、彩りだけでなく、栄養バランスもアップ! 蒸し暑い梅雨を乗り切るのにぴったりの一品です。



- \*\*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*\*
- ・そうめん(乾)..... 2束
  - ・鶏ささみ..... 1本
  - ・ミョウガ..... 2個
  - ・ニンジン..... 30g
  - ・キュウリ..... 1/3本
  - ・卵..... 1個
  - ・サラダ油..... 適量
  - ・青じそ..... 2枚
  - ・おろしショウガ..... 適量
  - ・練わさび..... 少々
  - ・白炒りごま..... 小さじ1
  - ・麵つゆ..... 1/2カップ

## Menu ごぼうそうめん

### \*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- ① そうめんは熱湯でゆでてザルに上げ、流水でもみ洗いし、水気を切る。
- ② 鶏ささみは筋を取り、熱湯でゆでて水気をとって裂く。
- ③ ミョウガ、キュウリを千切りにする。また、ニンジンは千切りにし、さっとゆでる。
- ④ 卵は溶きほぐし、フライパンに薄くサラダ油をひいて薄焼き卵を焼く。焼き上がったら細切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、②・③を彩りよく盛り付ける。
- ⑥ すった白ごま、めんつゆ、おろしショウガ、わさびを添えればできあがり。

### 「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。





# 健康おおむら 21 通信

◎6月4日は虫歯予防デー！6月4日～10日は歯の衛生週間です！！

歯を失う原因の5割は歯周病といわれ、中高年層では9割が歯周病にかかっているといわれています。



## 歯周病とは…

歯周病の直接の原因は、食べ物の糖分とお口にある細菌によってできる歯垢(プラーク)が溜まることから始まります。プラークの約90%は細菌です。この細菌が、歯を支える組織に感染して歯周病はおこります。

また、生活習慣病の代表的な糖尿病も悪化すると、お口の細菌の増殖に繋がるため、歯周病の原因になります。

80歳以上で20本以上の歯を残しましょう♪  
(8020運動)

6月9日は  
お口の健康フェスティバル  
詳細はP22へ！



## ◎歯周疾患検診のお知らせ

対象者：18歳～74歳の市民

自己負担金：500円

申込先：指定医療機関(平成25年度健康診査のしおりをご覧ください)

※平成25年度から国保以外の保険資格の人  
も対象になります。



## 歯周病予防に努めましょう！

歯科医院での定期的なチェックと自分で行う毎日のセルフケアで、虫歯・歯周病を予防しましょう。歯周病を放置していると、歯を失うだけでなく、全身にもさまざまな悪影響を及ぼします。

また、自分の歯でよく噛んで食べることは、肥満予防にもつながります。常にお口の中は清潔にしておきましょう。

■国保けんこう課(内線140)

## 大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

### 地域ぐるみで病気と向き合おう！

皆さんは「地域完結型医療」という言葉を聞いたことがありますか。

最近、総合病院で完結する、病院完結型医療から、医療関連機関がそれぞれの役割分担を明確にし、地域ぐるみで病気に取り組む方法へ転換がすすんでいます。それを地域完結型医療と呼び、このような転換がすすむ過程で「地域包括ケア」「医療・介護連携」「在宅ネットワーク」など、地域のつながりを大切にする取り組みがすすめられています。

### 地域連携クリティカルパス (地域連携パス)

地域連携クリティカルパスとは、もともと工業界の品質管理などのノウハウだった考え方、手法であるクリティカルパスを病院でも実践し始めたのが始まりで、医療機関の中の取り組みを地域に広げたものです。大腿骨頸部骨折、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などが保健医療の対象になっています。急性期病院から回復期病院を経て、早期に自宅に帰れるような診療計画をつくり、治療を受ける全ての医療機関で情報を共有します。また、診療に

### 糖尿病の場合は対象者が多い

医療連携体制に基づく地域完結型医療を実現するために、県央地区でも各医療機関が連携し、地域連携パスの推進、運用を行っています。対象疾患のなかでも糖尿病は最も対象者の数が多く、いかにしてその皆さんに質の高い連携医療を提供するのは、国をあげて検討されました。当地域では、長崎医療センター・医師会を中心に連携の輪が築かれています。

### 医療ITネットワークと地域連携パス

今年度、県央地区である大村から始まった医療ITネットワーク「あじさいネット」の基盤を利用して、長崎医療センターを中心に市内の一部の医療機関で糖尿病地域連携の質を飛躍的に向上させる先進的な実証の取り組みが開始されています。これからの時代、地域ぐるみで病気に向き合うためにはITネットワーク基盤が欠かせないものになります。

当院も地域完結型医療を目指し、地域連携パス、医療ITネットワーク推進に積極的に取り組めます。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願ひします。

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   |   |   |  |   |  |   |  |  |   |  |
|--|---|---|--|--|---|---|---|---|--|---|--|---|--|--|---|--|
| <p><b>休日在宅当番医</b><br/>診療時間:9:00~18:00<br/>※歯科は正午まで<br/>※変更になる場合があります。<br/>ご確認のうえお越しください。</p> <p><b>大村市夜間初期診療センター</b><br/>内科と小児科の夜間初期診療を行っています。<br/>●診療時間…19:00~22:00(毎日)<br/>●ところ…こどもセンター内</p> | <p><b>健康診査</b><br/>受付:13:00~13:20<br/>こどもセンター</p> <p>○1歳6か月児健康診査<br/>対象児:平成23年11月生まれ<br/>(2歳未満まで受診可能)</p> <p>○3歳児健康診査<br/>対象児:平成21年12月生まれ<br/>(4歳未満まで受診可能)</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p> | <p><b>市立幼稚園開放</b><br/>各園へお申し込みください。</p> <p>●プレ幼稚園 10:00~12:00<br/>園庭と遊戯室を開放します。親子でお楽しみください。<br/>対象:0~5歳児</p> <p>■こども政策課 ☎9100</p> | <p><b>ふれあいリハビリサロン</b></p> <p>とき…14:00~16:00<br/>ところ…こどもセンター<br/>対象…40歳以上で、痛みなどのため生活に支障がある人。<br/>※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><b>ふれあい健康講座</b><br/>13:00~14:00<br/>市民病院<br/>あなたの胃は大丈夫ですか?<br/>~ピロリ菌のお話~<br/>■市民病院 ☎2161</p> | <p>2</p> <p><b>山下外科医院</b><br/>[外科・消化器科]<br/>西三城町 ☎7122</p> <p><b>レディースクリニック</b><br/>[産婦人科]<br/>古町1丁目 ☎9200<br/>※子宮がん検診が受診できます(要予約)</p> <p><b>岡歯科医院</b><br/>東三城町 ☎5277</p> | <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> | <p>9</p> <p><b>中牟田消化器内科クリニック</b><br/>[内科・消化器内科]<br/>植松3丁目 ☎7000</p> <p><b>山田整形外科スポーツクリニック</b><br/>[整形外科/リハビリテーション科]<br/>松原1丁目 ☎8000</p> <p><b>加島歯科小児歯科医院</b><br/>乾馬場町 ☎2809</p> | <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> | <p>16</p> <p><b>中村医院</b><br/>[内科・小児科]<br/>東本町 ☎2733</p> <p><b>野田耳鼻咽喉科</b><br/>[耳鼻咽喉科]<br/>大川田町 ☎8733</p> <p><b>き 歯科矯正歯科クリニック</b><br/>須田ノ木町 ☎0202</p> | <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> | <p>23</p> <p><b>さわ小児科</b><br/>[小児科]<br/>富の原2丁目 ☎2288</p> <p><b>伊崎脳神経外科内科</b><br/>[脳神経外科・内科]<br/>東本町 ☎4230</p> <p><b>蔵田歯科医院</b><br/>原口町 ☎3565</p> | <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p><b>予防接種</b><br/>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。<br/>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<br/>■こども家庭課 ☎9100</p> | <p>29</p> <p>30</p> <p><b>ともなが内科クリニック</b><br/>[内科・呼吸器科]<br/>杭出津2丁目 ☎5000</p> <p><b>わたなべ耳鼻咽喉科医院</b><br/>[耳鼻咽喉科]<br/>杭出津2丁目 ☎2003</p> <p><b>貞松歯科医院</b><br/>坂口町 ☎7808</p> | <p><b>出前子育てつどい</b><br/>10:00~<br/>各支援センターに直接お申し込みください。<br/>申込開始日:6月3日(月)</p> <p><b>地域子育て支援センター</b><br/>*にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園)<br/>☎0922<br/>*わいわいランド(鈴田保育園)<br/>☎5388<br/>*ライオンキッズ(植松保育園)<br/>☎5056<br/>*ひまわりキッズ(ひまわり保育園)<br/>☎9420</p> | <p><b>育児相談</b><br/>こどもセンター</p> <p>○ことばと心の相談室(予約が必要です)<br/>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</p> <p>○はじめての離乳食教室<br/>離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。</p> <p>○乳幼児すくすく健康相談<br/>計測、育児・栄養・歯科・心理相談 ※歯科・心理相談は午後のみ ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p> <p>☆大村市こうのとりダイヤル<br/>妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119</p> | <p><b>子育てつどい</b></p> <p>申込開始日:6月3日(月)<br/>※(申)は申し込みが必要です</p> <p>○1歳児、3歳以上児のお部屋<br/>…「エアーマット遊び」</p> <p>○幼児食試食会(申)<br/>…1人200円、定員5組<br/>■なつみかん(中央保育所) ☎2421</p> <p>○ベビー&amp;マタニティーのお部屋<br/>…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人<br/>■こども政策課 ☎9100</p> |