



集団健康診査受診者募集

- 対 40～74歳の大村市国民健康保険被保険者（特定健康診査）
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
・75歳以上の後期高齢者医療被保険者（後期高齢者健康診査）
※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 内 費 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
肺がん検診(200円)、大腸がん検診(300円)
後期高齢者健診(無料)
- 定 午前・午後各60人 ※先着順

日	時	所
7月8日(月)	9:00～10:30	松原住民センター
	13:00～14:30	市 コ ミ セ ン
9日(火)	9:00～10:30	鈴田住民センター
	13:00～14:30	市 コ ミ セ ン
10日(水)	9:00～10:30	溝 陸 公 民 館
	13:00～14:30	
11日(木)	9:00～10:30	萱瀬住民センター
	13:00～14:30	竹 松 〃
12日(金)	9:00～10:30	福 重 〃
	13:30～15:00	市 民 会 館
	17:00～19:00	
13日(土)	9:00～10:30	中 地 区 公 民 館

■国保けんこう課(内線145)

肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月22日～28日は「肝臓週間」です。
B型・C型肝炎ウイルスの感染経路はさまざま、感染しているかを自分で判断するのは困難です。
ぜひ一度、肝炎ウイルス検査を受け、感染の有無を調べましょう。

- 肝炎ウイルス検査
- 所 市内の指定医療機関
- 対 40歳以上の市民
- 費 500円



■国保けんこう課(内線145)

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。

- 日 午前9時～11時
- 対 地域の皆さん

幼稚園名	公開日	内容
鈴田幼稚園 ☎③1551	7月2日(火)～4(木)	保育参観、 園児との交流など
西大村幼稚園 ☎②4502	7月3日(水)～5(金)	保育参観(4日は老人会との交流)、園児との交流

■こども政策課☎④9100

夏本番! 熱中症にご注意を!!



熱中症が発症しやすい季節になりました。高温多湿となる7月から9月は特に注意が必要です。また、過度な節電は熱中症の危険性があるため注意しましょう。

| どんときになりやすい? |

- ・急に気温があがった日
- ・湿度が高く、気温が高い日
→湿度が高いと発汗が妨げられ、体温上昇を抑える機能が低下します。

| 予防策は? |

水分と塩分を補給しましょう

暑い環境で体温調節するには、汗をかくことが大切です。汗によって失われた水分や塩分を補給しましょう。

暑さをやわらげましょう

- ・28度を超えないようエアコンや扇風機を使用し、すだれなどで日差しを防ぎましょう。
- ・日傘や帽子を着用し、保冷剤や氷、冷たいタオルを使用しましょう。

| 特に注意が必要です |



小さな子どもは、汗腺などが未熟です。また、身長が低く、地面が近いため、対する体温調節機能が低下しています。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。



高齢者は、水分不足に対する感覚機能、また、暑さに対する体温調節機能が低下しています。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。

| 熱中症患者に遭遇したら... |

意識がある場合

- ・涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめ、体を冷やす。
- ・水分、塩分を補給させる。

意識がない場合

呼びかけに反応しない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

■国保けんこう課(内線140)

おはなしの会にたくさんのお友だちが来てくれたよ!



～厚生労働省からのお知らせ～

けい 子宮頸がん予防ワクチンの接種を受ける皆さまへ

現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を
 積極的にはお勧めしていません。
 接種に当たっては、有効性とリスクを
 理解した上で受けてください。

厚生労働省ホームページで、子宮頸がん予防ワクチンに関する情報をご案内しています。
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>

■こども家庭課 ☎9100

長崎医療センターがんフォーラム

市民公開講座

日 7月6日(土)、午後2時～4時

所 さくらホール

【テーマ】女性のためのやさしいがん医学講座
～早期診断と予防の話～

【オープニング】OMURA室内合奏団の演奏

【講演】子宮頸がんについて

・乳がんについて

・骨粗しょう症について

【測定・相談】午後1時30分～3時45分

・骨密度測定

・リンパマッサージ

・乳がん自己診断訓練など

費 無料 ※事前申し込みは必要ありません。



■長崎医療センター ☎3121

ひきこもり家族教室

いつまで続くのか、また、どのように接するのか分
 からないなど、焦りや不安を家族で抱えていません
 か。この教室では、ひきこもりについての正しい知識
 や対応方法などを学習します。

日 7月～12月の第4木曜日 ※8月のみ第5木曜日
午後1時30分～4時

所 市コミセン

対 約6か月以上、学校や職場に行かず、自宅(家庭)
にひきこもっている人を持つ家族

費 無料

手 電話

申 県央保健所

■県央保健所 ☎3306



おからは食物繊維たっぷり/たまにはサラダで食べてみませんか？
 マヨネーズにヨーグルトを合わせたヘルシーでおいしいドレッシングで仕上げています。



***** 材料(2人分) *****

<ul style="list-style-type: none"> ・おから…………… 50g ・玉ねぎ…………… 1/8個 ・キュウリ…………… 1/4本 ・かにかま…………… 1本 ・塩、コショウ… 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ～ドレッシング～ ・ヨーグルト…………… 大さじ2 ・マヨネーズ…………… 1 ・粒マスタード…………… 小さじ1/4
--	--

Menu おからのヨーグルトサラダ

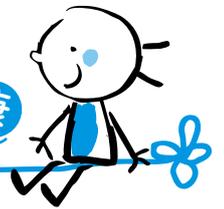
***** 作り方 *****

- ① おからは耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、冷ます。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしてしっかり水気を切る。
- ③ キュウリは千切りにし、かにかまは3等分にして裂く。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに材料とドレッシングを混ぜ合わせ、味をみて塩・コショウで調味すればできあがり。

「大村楽食レシピ」募集中！

このコーナーでは、大村の特産物を使用したレシピを掲載しています。「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。





健康づくり がんばる と(ひと)



馬場 房子 さん

何事も継続が大事!

照れながらも笑顔で語る姿がとても印象的な馬場さん。85歳になる今でも、ともなが内科クリニックに併設する「生活習慣病予防センター」に通いながら健康づくりに励んでいます。

好奇心旺盛な馬場さんは、このセンターがオープンする前から、ここで運動することを楽しみにしていたそうです。始めて5年目の今でも、週に1度の運動を欠かしたことはありません。

センターでは、体操やボールを使った運動などがあり、馬場さんが一番楽しみにしているのはプールレッスンです。「水着はファッション！好みの水着を着て行う水中運動は、他の運動とは違った楽しみがある。」と馬場さんはいいます。

また、運動を始めた当初に比べ、足腰が丈夫になり、体重も減少していることから、何事も継続することが大事だと改めて実感しています。

充実した食生活で健康づくり

からだの健康と関わりが大きい「歯」。全国的に80歳になっても20本以上の歯を残そうという運動が行われていますが、馬場さんは24本すべてが自分の歯で、歯科医師からもよく褒められます。

そんな馬場さんに健康の秘訣を尋ねると、「自分の歯で食べる楽しみを味わいながら、好き嫌いなく、バランスの良い食生活を送っていることがよいのかもしれないね。」と笑顔で教えてくださいました。



体操

プールレッスン

みんなの健康

胃がんは防げる!

胃がんの原因の約95%は、ピロリ菌によるものです。ピロリ菌に感染していない人が胃がんを発症することはまずありません。現在、日本では毎年11万人が胃がんにかかり、死者は3万人に達しています。ピロリ菌を長年保菌することで、胃の粘膜が徐々に萎縮(老化)して、胃がんが発生することが明らかになってきました。

ピロリ菌は、幼少時に井戸水などを介して感染します。日本では、40歳以上で約80%の人が感染しています。大人になってからは感染しないため、一旦除菌(駆除)してしまおうとピロリ菌に再感染することはまずありません。

男女とも30歳代までにピロリ菌を除菌すると、ほぼ100%胃がんを防げます。また、40歳代で除菌すると男性93%、女性98%、50歳代で男性

76%、女性92%、60歳代で男性50%、女性84%と、胃がんの予防効果は徐々に減少します。

つまり、除菌は若ければ若いほどいいのです。これは、年配になるほど胃の粘膜の萎縮が進むため、除菌しても胃がんを完全には抑えられないからです。したがって、年配の人にとって重要なのは、除菌治療をしたうえで、定期的な内視鏡検査を受けることです。

除菌治療で胃がんの発生を予防(1次予防)、精密検査で早期胃がんを発見(2次予防)、内視鏡治療で完治させることが理想です。

これまでは、保険によるピロリ除菌は胃潰瘍などに限られていましたが、最近、慢性胃炎にも保険適用が認められることになりました。まず、胃内視鏡検査を受け、ピロリ菌陽性の慢性胃炎と診断された場合には、治療を受けることができます。治療は、3種類の薬を1週間飲むだけです。以前は、太い胃内視鏡で辛い思いをされた人も多いと思いますが、現在では、鼻から挿入する細い胃内視鏡も開発され、楽に検査できます。胃の調子が悪い人は、すぐ専門医を受診し、ピロリ菌感染の有無を調べましょう。



中牟田消化器内科クリニック
中牟田 浩治 院長

日	月	火	水	木	金	土				
 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。 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	1	2	 出前子育てつどい 松原住民センター ■にここ子育てサロン  はじめての 離乳食教室 郡コミセン	3	 1歳6か月児健康診査  ふれあいリハビリサロン	4	 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 ■にここ子育てサロン	5	6	
 7 むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎④4501 後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎⑧8123 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) 坂口歯科医院 古賀島町 ☎④0477	8	 2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター	9	 おはなしの会 11:00~, 市立図書館  乳幼児すくすく 健康相談 郡コミセン	10	 出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド  3歳児健康診査  プレ幼稚園 ■福重 ☎⑧8741  ふれあいリハビリサロン	11	 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン	12	13
 14 みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎⑤5070 本田ふく科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎⑤6830 すみ歯科医院 上諏訪町 ☎⑤5808	 15 おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎③8080 神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎⑤5648 大道寺歯科医院 東三城町 ☎⑤2667	16	 プレ幼稚園 ■松原 ☎⑧8721  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  3歳児健康診査 認知症の相談(わらべ会) 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎⑦301	17	 出前子育てつどい 池田公民館(くすの木文庫) ■ライオンキッズ  1歳6か月児健康診査  ふれあいリハビリサロン 献血車巡回 13:00~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)	18	 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ  給食試食会(幼児食) 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所)	19	20	
 21 中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎④0083 山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎⑤2305 歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎④2834	 22 ことばと心の相談室 13:00~16:45 ・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	 23 3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター	 24 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  1歳6か月児健康診査	 25 親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター  3歳児健康診査  ふれあいリハビリサロン	 26 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン	27				
 28 出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎⑤2252 長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎⑤9300 たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎⑤0035	 29 	 30	 31  出前子育てつどい 福重住民センター ■にここ子育てサロン	 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:7月1日(月) 地域子育て支援センター *にここ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎⑤0922 *わいわいランド(鈴田保育園) ☎④5388 *ライオンキッズ(植松保育園) ☎④5056 *ひまわりキッズ(ひまわり保育園) ☎⑤9420	予防接種 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。 ポリオ三種混合・四種混合・麻疹・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種 ■こども家庭課 ☎⑤9100					

 **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12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22年1月生まれ
 (4歳未満まで受診可能)
 ■こども家庭課 ☎⑤9100

 **ふれあいリハビリサロン**
 とき…14:00~16:00 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)
 **市立幼稚園開放**
 各園へお申し込みください。
 ●プレ幼稚園 10:00~12:00
 園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。
 対象:3~5歳児 ■こども政策課 ☎⑤9100

 **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さんや、育児でお悩みのお母さん
 ○はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00
 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 受付時間:13:30~15:00
 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 ☎⑤9100
 ☆大村市このりダイヤル
 妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎⑤9119

 **子育てつどい**
 申込開始日:7月1日(月)
 ※(申)は申し込みが必要です
 ○2歳児、3歳以上児のお部屋(申)
 …「親子ヨガ」、先着10組
 ○幼児食試食会(申)
 …1人200円、定員5組
 ■なつみかん(中央保育所) ☎⑤2421
 ○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 ☎⑤9100