



インフルエンザの予防接種を 早めに受けましょう

インフルエンザは、普通の風邪に比べて感染力が強く、高齢者や乳幼児にとつて肺炎や脳症などを併発し、生命に関わることもある危険な感染症です。

予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、かかっても症状が軽くてすみます。

体調の良いときに予防接種を受けましょう。



◆接種方法：直接指定医療機関に予約して、接種を受けてください。
◆接種できない人

- ・37度5分を超える発熱がある人
- ・重い急性疾患にかかっている人
- ・ワクチンに含まれる成分によって、ひどいアレルギー反応を起こしたことがある人
- ・その他、医師が不適當な状態と判断された人

次に該当する人は1回あたり2,000円の助成があります。

◆対象 市内在住で次のいずれかに該当する人

- ① 小学校就学前の乳幼児
- ② 65歳以上の人
- ③ 60歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に重度の障がいがある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがある人(身体障害者手帳等級が1級程度)

◆期間 10月1日(火)～平成26年1月31日(金)

※①②③に該当する人で、生活保護世帯に属する人は全額助成します。

◆回数 ①は2回、②③は1回

指定医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
ありやま小児科	496410	下山耳鼻咽喉科医院	550648	フジ胃腸科クリニック	548686
伊崎脳神経外科・内科	544230	須田小児科医院	547200	ふじもと子どもクリニック	478887
上田記念クリニック	486886	早田内科医院	553530	本田皮ふ科・アレルギー科	556830
うえき心療内科クリニック	546000	高島脳神経内科	487777	前川クリニック	536866
おおつか内科医院	538080	田川小児科	524000	牧山医院	557831
大村中央産婦人科	523850	田崎医院	531234	南野クリニック	532233
岡循環器内科	523000	たしろ医院	288686	南野病院	548800
おび産婦人科医院	541103	たなか循環器内科	500320	みね内科クリニック	555070
海江田耳鼻咽喉科	523329	谷口整形外科	486677	みやしたリウマチ・内科クリニック	475555
川本内科医院	545675	ちくばクリニック	569887	むたクリニック	524501
神田クリニック	485648	出口小児科医院	522252	もとやまファミリークリニック	478555
北村理子クリニック皮ふ形成外科	475515	寺井医院	523574	山口耳鼻咽喉科医院	522706
くすもと内科クリニック	208585	ともなが内科クリニック	545000	山下外科医院	547122
秋櫻醫院	539990	長崎医院	558615	山田整形外科スポーツクリニック	568000
後藤産婦人科	208123	中澤病院	535072	山道医院	532305
小松内科	486000	中田外科胃腸科	540083	吉田内科クリニック	521177
近藤医院	541166	中牟田消化器内科クリニック	487000	よしだレディースクリニック	562227
さくらクリニック	538819	中村医院	522733	与那城医院	535575
貞松病院	541161	野口内科子ども医院	522339	レディースクリニックしげまつ	549200
さわ小児科	562288	橋口整形外科医院	558739	わたなべ耳鼻咽喉科医院	522003
澤田胃腸科内科医院	551507	はら脳神経外科	479770	市立大村市民病院	522161
篠原皮ふ科クリニック	501677	平松整形外科医院	274422	ほり内科クリニック	495090



健康おおむら 21 通信

◎ 食育のはなし



食欲の秋！私たち人間にとって「食」は生きるために欠かせません。今回はより良い「食」生活を送るために大切な「食育」のお話だよ！

食育とは・・・

さまざまな経験をとおして「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

市では、『**「楽食」から元気で豊かな“おおむら”づくり**』を基本理念に、市民の皆さんが心身ともに健康でいきいきと暮らせるよう、さまざまな事業で食育を推進しています。

※「**楽食**」…「楽しい食事、食卓」を意味する、大村市の造語

野菜は1日**350**グラム 野菜**100**グラムの例
 摂取しましょう！ ニンジン1/3本
 長崎県民は男女とも +
 約**100**グラム少ない！ もやし1/4袋



市の食育への取り組み

～第2次大村市食育推進計画の策定～

平成19年に「大村市食育推進計画」を策定。これを評価・検証し、さらに計画的に推進するため、平成24年3月、新たに「第2次大村市食育推進計画」を策定しました。

市では、「子どもから高齢者まで、あらゆる世代へ食育を推進」「生活習慣病予防・改善のための健全な食生活の実践を！！」を重点的に取り組んでいます。

もっと野菜を食べよう～長崎県民は野菜不足?!～

現在、県全体で「野菜摂取量の増加」が推進されています。

男性		女性	
1位	長野県(379g)	長野県(353g)	1位
：	：	：	：
42位	長崎県(274g)	長崎県(258g)	41位
47位	香川県(245g)	徳島県(229g)	47位

野菜はからだの調子を整えてくれる食べ物で、不足は体調不良のもとです。1日に食べる野菜料理を1～2皿増やし、より健康的な「食」生活を送りましょう。

■国保けんこう課(内線141)

エアコンの過度な使用も問題ですが、利用の控えすぎもよくありません。適度な利用が求められ、できる限り室内と外の温度差を5度以内にするのがポイントです。また、除湿を心掛けることもポイントで、湿度をさげれば不快度も減少します。涼を呼ぶ工夫をするのも、心理的効果がありおすすめです。ただし、過

エアコンの賢い利用方法

一般的には夏に起こり、「なんとなく体調が悪い」「疲れがとれない」「朝からやる気が起きない」「食欲がない」「眠れなくてイライラする」「熱っぽい」「立ちくらみやめまい、ふらつきがある」「下痢や便秘」などの症状がでる体の状態を「夏バテ」といいます。夏バテの原因は、いくつかの要因があり、その一つは「冷房のかけ過ぎ」が指摘されています。

夏バテ

空調設備が普及した現代では、気温と湿度の急激な変化で自律神経のバランスが崩れ、夏バテを起こしやすくなります。夏バテになると精神的、肉体的にもこたえてしまいます。一方、暑さと脱水などから熱中症になることもあります。一部の「夏バテ」も、熱中症の軽い症状の場合もあります。

夏バテと秋の熱中症

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

度な利用の控えすぎは夏バテより重度な「熱中症」を引き起こす危険があるので要注意です。

秋の熱中症

夏が終わりに近づくと、徐々に気温も下がりますが、油断は禁物です。人間の体は、暑い日が続くと暑さに順応していきます。これを暑熱順化といい、血流や汗の量が増加し、体温の上昇をコントロールしやすくなります。そのため、暑い日が続いても比較的耐えることができます。

しかし、季節の変わり目は、徐々に寒暖差が大きくなります。涼しい日の後に、突然気温が高くなると注意が必要です。昨年の9月のある週間は、全国で367人が熱中症で救急搬送されています。涼しくなっても油断禁物なのです。

地球の温暖化の影響で、年々残暑が厳しさを増しています。健康管理や規則正しい生活に気をつけ、暑さを乗り切りましょう！

救急診療の体制が変わります

10月1日から救急診療は外科系と内科の医師が交互に診察します。

とき 10月1日(火)～

救急診療時間 午後5時15分～午前8時30分
 ※土・日曜日、祝日は午前8時30分から24時間体制で対応

外科系医師 月・水・金・日曜日

内科医師 火・木・土曜日

※循環器系は今までどおり、24時間体制の救急診療を実施しています。

※救急で受診される場合は、事前にご連絡ください。

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



ママいきいき講座受講者募集

- 対 平成24年12月～平成25年4月生まれのお子さんと保護者 ※全回受講できる人
- 所 こどもセンター
- 定 12組 ※申込多数の場合は抽選
- 費 食材費などの実費が必要
- 手 電子申請、はがきに、講座名・親子の氏名(ふりがな)・子どもの性別・生年月日・郵便番号・住所・連絡先を記入のうえお申し込みください。
- ※ 10月8日(火) ※お子さんと離れての講座の場合、託児あり
- 申 〒856-0832 本町413-2 こどもセンター内「子育て講座」係



日	内	講
10/18(金)	自己紹介・親子遊び	支援センタースタッフ
25(金)	子育て談議	子育て支援グループあじじの会
30(水)	親子で運動	運動指導士
11/ 8(金)	楽しく食べる	管理栄養士
15(金)	ちょっとママ談議	支援センタースタッフ

※時間はいずれも午前10時～正午
 ■こども政策課 ☎549100

10月は「臓器移植普及推進月間」です

臓器移植の意思表示にご協力ください。
 一人ひとりが臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供の意思表示をしておくことが大切です。
 ※臓器提供意思表示カードは、国保けんこう課窓口や各住民センターに設置しています。



■日本臓器移植ネットワーク ☎0120(78)1069

うつ病当事者サポート教室参加者募集

- 対 休職中および復職したうつ病の人、保健所リターンワーク事業利用者、保健所で適当と認められた人など
- 所 高齢者・障害者センター
- 講 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科教授 田中悟郎氏・県央保健所職員
- 費 無料 手 電話でお申し込みください。

日	内	
10/ 8(火)	14:00	オリエンテーション
15(火)	}	うつ病について理解しましょう
22(火)	16:00	考え方のクセを知りましょう

※6回シリーズ：11月2回、12月1回
 ■県央保健所 ☎263306

集団胃がん検診受診者募集

- 対 40歳以上の市民で、職場などで胃がん検診を受ける機会がない人
- 内 エックス線バリウム検査
- 定 各60人 費 700円
- 受付時間 いずれも午前9時～10時
- 手 電話でお申し込みください。
- ※前日の午後9時以降の飲食、当日の喫煙は控えてください。

日	所	日	所
10/15(火)	竹松住民センター	10/21(月)	溝陸公民館
16(水)	市コミセン	22(火)	松原住民センター
17(木)	萱瀬住民センター	23(水)	市コミセン
18(金)	鈴田	24(木)	福重住民センター

■国保けんこう課(内線145)

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬を使用する際には次のことに注意し、より安全に、効果的に使用しましょう。

- ・使用する前に薬の添付文書(能書)をよく読みましょう
- ・用法、用量を守りましょう
- ・薬の剤形にあった服用方法を守りましょう
- ・薬の飲み合わせに注意しましょう
- ・高齢者や子どもの薬の服用には特に注意しましょう
- ・薬は正しく保管しましょう
- ・古い薬の使用はやめましょう



■国保けんこう課(内線140)



Menu

豆腐のステーキソース



***** 作り方 *****

- ① 豆腐は4等分に切り、ざるにあげて水気をきる。しめじは小房に、えのき茸は長さの半分に切る。ニンジン・ピーマン・干しシイタケはもどしてそれぞれ千切りにする。
- ② 豆腐の表面に小麦粉を薄くまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼き色がつく程度に焼き上げ、器に盛り付ける。
- ③ 続けてフライパンにごま油を熱し、キノコ類、ニンジン、ピーマンを炒め豆腐を上のにせる。
- ④ 最後にレモン汁としょうゆを混ぜ合わせたソースをかければできあがり。

- ***** 材料(2人分) *****
- ・豆腐 …………… 1/2丁(200g)
 - ・ニンジン …… 20g
 - ・小麦粉 …… 大さじ2
 - ・ピーマン …… 1個
 - ・サラダ油 …… 大さじ1
 - ・ごま油 …… 小さじ1/2弱
 - ・しめじ …… 50g
 - ・レモン汁 …… 1/4個
 - ・干しシイタケ …… 2枚
 - ・濃口しょうゆ …… 大さじ1
 - ・えのき茸 …… 50g

「大村楽食レシビ」募集中
 このコーナーに掲載する「おすすめレシビ」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。

人形劇楽しかったよ



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>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。</p> <p>ポリオ・三種混合・四種混合・麻しん・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</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	1	<p>④ はじめての離乳食教室 こどもセンター</p> <p>⑤ 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</p>	<p>⑥ 1歳6か月児健康診査</p> <p>⑦ ふれあいリハビリサロン</p>	<p>⑧ 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</p>	<p>5</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「乳がんについて~早期発見はあなた次第です~」 ■市民病院 ☎2161</p> <p>⑧ プレ幼稚園 運動会開催日 ■大村 ☎2549 ■西大村 ☎4502</p>
<p>⑥</p> <p>ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎6410</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>村上歯科医院 東本町 ☎3460</p>	<p>⑦</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>⑧ 2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	8	<p>⑨</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター</p> <p>⑩ おはなしの会 11:00~、市立図書館</p> <p>⑪ 給食試食会(幼児食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)</p>	<p>⑩</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>⑪ 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド</p> <p>⑫ ふれあいリハビリサロン</p> <p>⑬ プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p>	<p>⑪</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	12
<p>⑬</p> <p>小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎6000</p> <p>たしる医院 [外科・内科] 大川田町 ☎8686</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682</p>	<p>⑭</p> <p>吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎1177</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎0648</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎1091</p>	15	<p>⑯</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>⑰ 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) 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7308</p>	<p>⑰</p> <p>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</p> <p>⑱ 1歳6か月児健康診査</p> <p>⑲ ふれあいリハビリサロン</p>	<p>⑱</p> <p>出前子育てつどい 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	19
<p>⑳</p> <p>秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎9990</p> <p>谷口整形外科 [整形外科・リハビリテーション科] 諏訪1丁目 ☎6677</p> <p>祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎3138</p>	<p>㉑</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>㉒</p> <p>⑳ プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p> <p>献血車巡回 9:30~12:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>㉓</p> <p>⑳ 1歳6か月児健康診査</p> <p>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</p> <p>㉕ 出前子育てつどい 菅瀬公民館 ■にここ子育てサロン</p> <p>㉖ プレ幼稚園 ■鈴田 ☎1551</p>	<p>㉔</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>㉕</p> <p>出前子育てつどい 小路光公民館 ■にここ子育てサロン</p>	26
<p>㉗</p> <p>みやしたリマチ・内科クリニック [リウマチ科・内科] 幸町 ☎5555</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>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎7177</p>	<p>㉘</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・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>	29	<p>㉙</p> <p>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</p>	<p>31</p> 	<p>子育てつどい 申込開始日:10月1日(火) ※(申)は申し込みが必要です</p> <p>① 2歳児・3歳以上児のお部屋…「新聞遊び」 ② 給食試食会(申) …1人200円、定員5組 ■なつみかん(中央保育所) ☎2421 ③ 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</p>	

健康診査
受付:13:00~13:20
こどもセンター

① 1歳6か月児健康診査
対象児:平成24年3月生まれ
(2歳未満まで受診可能)

② 3歳児健康診査
対象児:平成22年4月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎9100

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
園庭と遊戯室を開放します。親子でお楽しみください。
対象:0~5歳児
■こども政策課 ☎9100

育児相談

① 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

② 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。

③ 乳幼児すくすく健康相談 受付時間:9:30~10:30、13:30~15:00
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。
■こども家庭課 ☎9100

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

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:10月1日(火)

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)
☎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(ひまわり保育園)
☎9420