



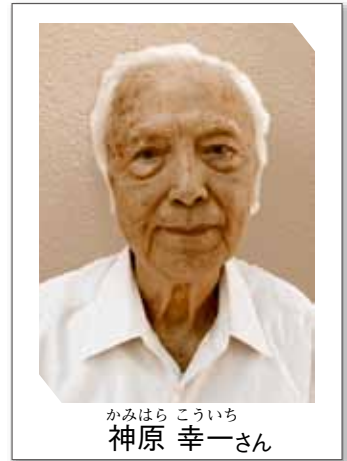
健康づくり がんばる と(ひと)

健康の秘訣は「目標の設定とそれに向けた努力と継続」

80歳になっても20本以上の歯を残そうという「8020運動」。今回は、88歳で27本自分の歯を保ち、「おおむら健康・福祉まつり」で最優秀賞を受賞された神原さんにお話を伺いました。

まず、今回の受賞の感想をお聞きますと、「とてもありがたい。毎日の継続が、すばらしい結果につながったのだと思う。これからも自分の歯で食べる楽しみを味わいながら、好き嫌いをなく、バランスのよい食生活を送りたい。」と神原さん。

もともと歯は丈夫だったようですが、歯科医院にも定期的に通い、毎食後は必ず歯を磨きます。医師からの指導のもと正しく、しっかりと時間をかけて丁寧にブラッシングしています。また、歯だけでなく、身体の健康にも気遣っています。神原さんの一日は



かみはら こういち
神原 幸一さん

早朝のラジオ体操から始まり、毎日3,500歩のウォーキングも欠かさないそうです。

自分に合った健康法を

神原さんに健康の秘訣を尋ねると、「目標の設定とそれに向けた努力と継続。また、趣味を持ち、それを楽しむこと。」だといいます。

神原さんは、「さまざま健康法があるが、それが自分に合っているかは人それぞれ違うもの。無理なくできる体操や食生活を見つけ、それを維持することが大切だと思いますね。」と熱く語ってくださいました。



みんなの健康

妊娠中の歯

赤ちゃんができてから歯が弱くなつたという話をよく聞きます。

昔の人は、お腹の赤ちゃんにカルシウムをとられるからだと言っていました。が、それは科学的根拠のない誤りです。一度作られたカルシウムが母さんの歯より溶け出ていくことはありません。

妊娠中は女性ホルモンが盛んに分泌されます。歯周病菌の中には女性ホルモンを好むものがあり、女性ホルモンをエサに増殖します。さらに全身的に細菌に対する免疫反応も低下し、より歯周病に罹患しやすい状況が生み出されるのです。また妊娠初期には、つわりによる嘔吐などで歯磨きが思うようにできないことが多く、食事でも不規則で偏ったものになりがちです。このような肉体的・生活的変化から、妊娠中にお口のトラブルが頻発します。



南野歯科クリニック
南野 歩 先生

歯周病にかかっているお母さんが出産すると、早産となり低体重児が生まれるリスクが高まることも最近の研究で明らかになってきました。歯周病菌が産生する毒素や歯茎の炎症部位でつくられる炎症物質が、血流に乗って子宮の筋肉を刺激し収縮させてしまうのです。お母さんのお口が健康であることは、お腹の赤ちゃんにとっても大変重要なことなのです。

妊娠がわかったら、自分のためにもお腹の赤ちゃんのためにも、できる限り正しい食生活を心掛け、歯磨きを徹底しましょう。そして、妊娠中にお口の変化を感じたら、妊娠中期(安定期)に入ってから治療やケアを行いましょ。歯科医院では、妊娠中であることをしっかりと医師に告げてください。赤ちゃんに影響の出にくい時期やお薬を考慮し、体調や通院に関しても相談を受け付けています。

出産直後は時間に追われ、通院に時間を割くことができないという話もよく耳にします。妊娠中は急激な身体の変化により、お母さんも大変なことが多いと思います。むし歯などは妊娠前に治すこと、つまり日ごろから予防を心がけることが何より大切です。

家での毎日のケアに加え、定期的な歯科のメンテナンスを行い、いつも健康なお口であることを目指しましょう。



『さしのべた その手がこどもの 命綱』

～オレンジリボンキャンペーン～

11月は児童虐待防止月間です

市民の皆さんに児童虐待に対する理解をより一層深めていただくため、児童虐待防止のシンボル「オレンジリボン」を掲げ、さまざまな活動を行います。

地域の子育て支援で、児童虐待を未然防止
親を虐待の加害者にしない、子どもを虐待から守るためには、子育て家庭を暖かく見守り、応援する地域づくりが必要です。

児童虐待防止啓発キャンペーン

V・ファーレン長崎の皆さんとともに、チラシを配布する活動などを行います。

と き 11月13日(水) 午後6時～7時30分
ところ 大村駅

V・ファーレン長崎のマスコットキャラクター「ヴィヴィくん」も参加します。
詳しくは、随時市のホームページで公開します。



「児童虐待」とは

親または親に代わる保護者から、子どもに加えられた身体的、精神的な暴力行為です。

- **身体的虐待**…子どもの身体に暴行を加えること。
- **性的虐待**…子どもにわいせつな行為をしたりさせたりすること。
- **ネグレクト**…長時間放置する、食事を与えないなど子どもの正常な発達を妨げること。または保護者としての監護を著しく怠ること。
- **心理的虐待**…子どもに暴言を吐いたり拒絶的な対応をとるなど、心理的外傷を与える言動を行うこと。



しつけと虐待の違い

保護者がしつけのためだと思っても、身体が傷つく行為や子どもの心の発達にとって有害であれば、それは「虐待」です。

こんなときはすぐにご相談ください

周囲の子どもの様子に「何かおかしいな?」と感じたとき

- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・着衣や髪の毛などがいつも汚れている
- ・夜遅くまで遊んでいる
- ・表情が乏しいなど

子育てに不安を感じる時

- ・子育てがつかず助けてくれる人がいないとき
- ・子どもをつい叩いたり大声で叱ったりしてしまうとき など

大村市児童虐待専用緊急ダイヤル

☎545868 (午前8時30分～午後10時)

長崎こども・女性・障害者支援センター

☎095(844)6166 (24時間対応)

※生命の危険があるなど、緊急で重大な事態と判断される場合は、110番に通報してください。

このほか、子育てに関するご相談は「こども家庭支援室」☎549100へどうぞ

「あなた」の一報が子どもを虐待から守ります。相談・通告は子ども支援の始まりです。児童虐待を受けている疑いがある子どもを発見した人は、市や児童相談所へ通告することが法律で義務付けられています。**相談内容の秘密は守ります。**(もし、虐待ではなかった場合も通告者が罪に問われることはありません。)

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
 ☎ 電話番号 FAX ファクス ✉ メール 🌐 URL を表します



病児保育を利用できる施設が追加されました

野口内科こども医院(西大村本町 ☎⑤2339)のみで行っていた病児保育事業を、利用できる施設が追加されました。
【田川小児科】東本町542 ☎⑤4000

病児保育を利用するには、事前にこどもセンターへの登録が必要です。

対 市内在住の小学3年生までの児童

費 1日2,000円(1人あたり)

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

※詳しくは子育て推進課、各医療機関にお問い合わせください。

■子育て推進課 ☎⑤9100

いのちをまもるゲートキーパー講座

「悩んでいる人に気づき・声をかけ・話を聞き・見守り・必要時に専門家につなぐ」役割について学んでみませんか。

日 11月26日(火)、午後1時30分～3時30分

所 市コミセン 費 無料

手 電話で申し込み

日 11月11日(月)

■国保けんこう課(内線140)

集団健康診査受診者募集

対 40～74歳の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、電話で申し込み

日	所	受付時間
11月18日(月)	市 コ ミ セ ン	9:00～10:30
		13:00～14:30
19日(火)	市 民 会 館	9:30～11:00
		13:30～15:00

■国保けんこう課(内線145)

予防接種の指定医療機関を追加します

【みやしたりウマチ・内科クリニック】

幸町25-74 ☎④75555

接種内容

麻しん、風しん、麻しん風しん混合(MR)、
子宮頸がん、インフルエンザ

■こども家庭課 ☎⑤9100

小児肺炎球菌感染症の定期予防接種変更のお知らせ

日 11月1日～

主な変更内容

① ワクチンの一斉変更

※新しいワクチンは、現在使用中のワクチンに6種類の成分が追加され、計13種類の肺炎球菌の成分が含まれています。

※ワクチン変更のための手続きは必要ありません。

② 接種間隔

【初回接種を生後2か月～12か月の前日までに接種開始した乳幼児が受ける追加接種について】

変更前) 初回接種終了後60日以上の間隔をおいた後

変更後) 初回接種終了後60日以上の間隔をおいた後

生後12か月(1歳の誕生日)以降

■こども家庭課 ☎⑤9100



「大村市子育てガイドブック」の一部修正のお知らせ

「大村市子育てガイドブック」の9ページに掲載している「予防接種」の内容に訂正がありました。

掲載内容

【麻しん風しん混合(MR)第2期:小学校就学前の1年間】

誤) H18.4.2～H19.4.1生まれ

正) H19.4.2～H20.4.1生まれ

■こども家庭課 ☎⑤9100



Menu

白菜クリーム煮の焼きそば



中華料理「白菜のクリーム煮」を焼きそばのあんに。白菜に豊富なカリウムやビタミンCをしっかりとりれる一品です。

- ***** 材料(2人分) *****
- 白菜..... 300g
 - 帆立貝柱(水煮缶)..... 小2缶
 - 焼きそば用蒸し麺..... 2玉
 - 小ねぎ..... 適量
 - 酒..... 大さじ1/2
 - 鶏がらスープの素..... 小さじ1
 - 牛乳..... 2カップ
 - 塩..... 1/4
 - こしょう..... 少々
 - 片栗粉..... 大さじ3
 - 水..... 〃 2

***** 作り方 *****

- ① 麺を皿にのせてラップをかけ、500ワットの電子レンジで2分温めほぐす。
- ② 白菜は2センチ幅、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油をひかず麺を広げ、中火で裏表をカリッと焼きあげ、皿に取り出す。
- ④ 白菜、貝柱の水煮(缶汁ごと)、酒を強火にかける。
- ⑤ フタをして2分ほど煮たら、牛乳、鶏がらスープの素を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、焼きそばの上にかけて、小ねぎを散らせばできあがり。


「大村朝食レシビ」募集中
 このコーナーに掲載する「おすすめレシビ」をお持ちの方は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。



●●健康ミニ情報●●


◎骨髄バンクにご登録ください
 骨髄移植へのご理解とドナー登録へのご協力をお願いします。
 ★骨髄移植推進財団
 ☎0120(445)445


◎小児救急電話相談を行っています
 お子さんの急な病気やケガで心配なときなど、お気軽にご相談ください。
 日 午後7時～翌朝8時
 ☎ #8000
 ★県医療政策課
 ☎095(895)2461

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	 子育てつどい 申込開始日:11月1日(金) ※(申)は申し込みが必要です ○1歳児・2歳児のお部屋…「英語で遊ぼう」 ○親子クッキング(申) …対象3歳以上児、1人150円、定員8組(新規優先) ○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 ○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	 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		1  出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	2 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「口腔のケア ~歯とお口を健康に~」 ■市民病院 ☎2161	
3 野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎2339 レディースクリニックばまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎9200 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) 吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎5070	4 牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎7831 平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目 ☎4422 吉原歯科医院 岩松町 ☎9911	5  1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター  プレ幼稚園 [整形外科] 移動動物園 ■松原 ☎8721	6  はじめての 離乳食教室 郡コミセン  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	7  1歳6か月児健康診査  プレ幼稚園 ■大村 ☎2549  ふれあいリハビリサロン	8	9
10 たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎0320 上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎6886 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎6728	11  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	12	13  乳幼児すくすく 健康相談 郡コミセン  おはなしの会 11:00~、市立図書館  プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502	14  3歳児健康診査  出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド  プレ幼稚園 9:00~10:30、観劇会 ■福重 ☎8741  ふれあいリハビリサロン	15  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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	16 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 ・軽度中等度難聴児の補 聴相談 ■障害福祉課 ☎7306
17 南野病院 [内科リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800 貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎1161 いしざか歯科医院 松並1丁目 ☎4130	18  2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター	19  給食試食会(幼児食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)	20  3歳児健康診査  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 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	21  1歳6か月児健康診査  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  ふれあいリハビリサロン 献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)	22  出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン	23 ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎9887 前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目 ☎6866 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462
24 田川小児科 [小児科] 東本町 ☎4000 はら脳神経外科 [脳神経外科リハビリテーション科] 富の原2丁目 ☎9770 さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎5555	25  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	26	27  1歳6か月児健康診査  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  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	28  3歳児健康診査  親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター  プレ幼稚園 ■鈴田 ☎1551  ふれあいリハビリサロン	29  出前子育てつどい 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン	30


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24年4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5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
 とぎ…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 10:00~11:30
 園児といっしょに遊びます。親子でお楽しみください。
 対象:3~5歳児
 ■こども政策課 ☎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 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 ☎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:11月1日(金)
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(ひまわり保育園)
 ☎9420