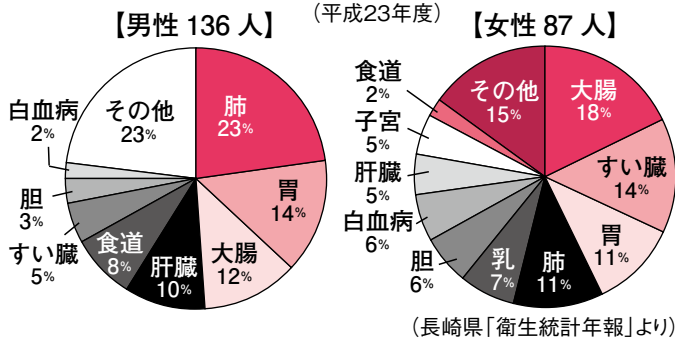


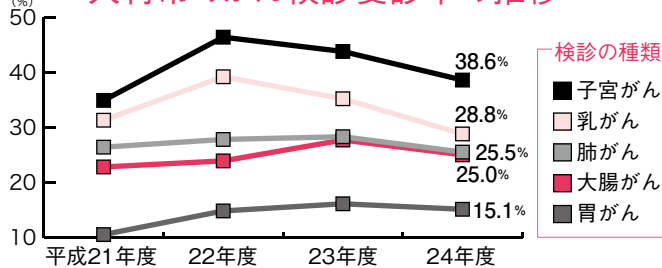
健康おおむら 21 通信

◎ 自分のため、大切な家族のために…がん検診を受けましょう!

大村市のがん部位別死亡割合



大村市のがん検診受診率の推移



■ 早期発見・早期治療が大切です

がん検診では、「早期がん」が多く発見されます。そのほとんどが治り、治療期間も短く、経済的負担も少なく済みます。がんは、早期発見、早期治療が最も有効です。

■ 大村市民の3人に1人ががんで亡くなっています

平成23年度の大村市での主な死亡原因の第1位はがんで、30%を占めています。男性は肺がんが最も多く、女性は大腸がんが多くなっています。

■ 受けよう、がん検診

大村市のがん検診の受診率は、低い状況です。乳がん、子宮がんになる女性は年々増加しているにもかかわらず、検診の受診率は低下しています。自分のため、大切な家族のためにも、定期的ながん検診を受けましょう。

■ 国保けんこう課(内線145)

「生活習慣病と動脈硬化」

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

生活習慣病とは、食生活の偏り、運動不足、寝不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が原因で引き起こされる病気のことで、具体的には、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病、肥満症、高尿酸血症(痛風)、胃がんや大腸がん、胆石、脂肪肝、アルコール肝炎、骨粗しょう症、慢性気管支炎や肺気腫などが生活習慣との関連が大きい病気としてあげられます。生活習慣病は、以前「成人病」と呼ばれていましたが、これらの病気が成人してからだけでなく、子どもの頃から含め生活習慣が深く影響することから、最近では「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

生活習慣病と動脈硬化の関わり

動脈硬化に関して、「死の四重奏」という言葉があります。「四重奏」とは、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満症のことを指し、喫煙習慣を加えて「五重奏」と呼ぶこともあります。これらが二つでもあれば動脈硬化の危険性は通常の約5倍に、3つ以上重複すると通常の30倍以上

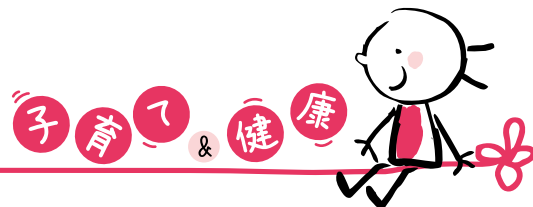
になるといわれています。

動脈硬化が起るとなぜ困る?

動脈は体の隅々まで酸素や栄養を運んでいる血管で、全身に隈なく分布しています。従って動脈硬化が進行すると、全身にさまざまな病気を引き起こす可能性があります。さらに動脈硬化によつて起る病気は、命の危機に直結するものがほとんどです。例えば、脳卒中や心筋梗塞、大動脈瘤破裂、大動脈解離、腎不全、閉塞性動脈硬化症(足の血管などが閉塞する病気)などです。また、これらの病気の原因となる生活習慣病にはほとんど症状はなく、動脈硬化の初期にも全く症状がありません。つまり、動脈硬化の魔の手は全く気付かないうちに忍び寄り、進行してから初めて重い病状を引き起こすのです。

動脈硬化予防のための生活習慣

動脈硬化を予防するためには、冒頭の生活習慣病の原因を除去することにつきます。①食事(腹八分目、バランスよく、脂肪や塩分を控える)、②運動(歩行、ジョギング、サイクリングなど)、③禁煙、④飲酒は適量に、⑤睡眠(7~8時間)、⑥ストレスをためない。この現代社会では、どれも実行できないと言いたくなるようなことばかりですが、このような日々の生活習慣改善の努力が、動脈硬化の予防につながるのです。



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（特定健診）
 ※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（後期高齢者健診）
 ※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
2月20日(木)	市 コ ミ セ ン	9:00～10:30 13:00～14:30
21日(金)	市 民 会 館	9:30～11:00 13:30～15:00

■国保けんこう課(内線145)

平成26年度放課後児童クラブの入所説明会を開催します

各放課後児童クラブで入所説明会を開催します。
詳しくは各クラブへお問い合わせください。

クラブ名	電 話	小学校区	と き
い ち ご	☎55891	松 原	2月23日(日) 10:00 当日参加できない人は、随時相談に応じます。
福 重	☎562563	福 重	
くさぶえ	☎551582	富 の 原	
ほ う こ	☎52194	放 虎 原	
ら っ こ	☎500428		
こ と ら	☎500535		
さくらんぼ	☎523339	中 央	
ぶ ど う	☎547727		
三 城	☎520533	三 城	
西大村遊學館	☎527714	西 大 村	
			3月 2日(日) 16:00

◆随時受け付けています

クラブ名	電 話	小学校区
と ま と	☎546438	大 村
プチとまと	☎541498	
すわん子	☎502130	西 大 村
くすのき	☎545408	
おひさま	☎536871	旭 が 丘
うきうき青空	☎526422	
ときわ1・2	☎502303	三 城
鈴 っ 子	☎542800	鈴 田
たんぼぼ2丁目	☎553357	富 の 原
たんぼぼ	☎559382	
かめりあ	☎468686	



■子育て推進課 ☎549100

予防接種の指定医療機関を追加しました

追加医療機関：くしま記念クリニック（玖島2丁目） ☎51256

接種内容：2種混合、3種混合、4種混合、麻しん、風しん、麻しん風しん混合（MR）、日本脳炎、BCG、不活化ポリオ、インフルエンザ

■こども家庭課 ☎549100

2月の市立幼稚園開放日（プレ幼稚園）

松 原幼稚園	☎558721	18日(火)
福 重	☎558741	20日(木)
西大村	☎524502	24日(月)
大 村	☎522549	25日(火)
鈴 田	☎531551	26日(水)

- 対** 0～5歳児 **日** 午前10時～11時30分
内 園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。

■こども政策課 ☎549100



大村
楽食レシピ
vol. 31

Menu

オートミールクッキー

オートミールはミネラルや食物繊維がたっぷり♪バレンタインは相手の健康も気遣った手作りクッキーを！



**** 材料(18枚分) ****

- ・オートミール……………70g
- ・バター……………40g
- ・薄力粉……………40g
- ・ベーキングパウダー……小さじ1/2
- ・牛乳……………50cc
- ・チョコレート……………20g
- ・砂糖……………25g

**** 作り方 ****

- ①バターは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やす。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、オートミールと砂糖を混ぜる。
- ③②にバターを入れて刻むように混ぜ、手のひらでこすりそばろ状に。
- ④牛乳を加えてまとめ、細かく刻んだチョコレート混ぜる。
- ⑤オーブンシートを敷いた天板に④を大さじ半分くらいずつ取り、約4cmの円に広げ、180度のオーブンで約15分焼いてできあがり。

慢性腎臓病(CKD)講演会

日 2月13日(木)、午後7時～

所 市コミセン

内 「慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気？」

講 長崎医療センター腎臓内科 佐々木 修 医師

費 無料

問 国保けんこう課(内線141)

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 ■ 夜間初期診療センター ☎9911		 子育てつどい 申込開始日: 2月3日(月) ※ (申) は申し込みが必要です ○ 1歳児のお部屋... 「ふれあい遊び」 ○ 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 ○ 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 ○ 親子クッキング (申) ... 1人150円、定員8組 (先着順※新規の人を優先)、対象: 3歳以上児 ■ こども政策課 ☎9100				1 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「食」を見直し健康づくり ■ 市民病院 ☎2161
2 フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎8686 よしだレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目 ☎2227 ※ 子宮がん検診が受診 できます (要予約) すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808	3 	4	5  はじめての 離乳食教室 こどもセンター  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	6  3歳児健康診査  ふれあいリハビリサロン	7  出前子育てつどい 竹松住民センター ■ にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ ライオンキッズ	8
9 南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233 長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300 大道寺歯科医院 東三城町 ☎2667	10  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	11  長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎8615 いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435 歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎2834	12  乳幼児すくすく 健康相談 こどもセンター  おはなしの会 11:00~ 市立図書館	13  1歳6か月児健康診査  出前子育てつどい さつき台公民館 ■ わいわいらんど  ふれあいリハビリサロン	14  出前子育てつどい 郡コミセン ■ にここ子育てサロン	15 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
16 高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎7777 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 たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎0035	17  1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター	18 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	19  1歳6か月児健康診査  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  給食試食会(幼児食) 10:00~ なつみかん (中央保育所)  献血車巡回 9:30~16:00 市役所前 ■ 国保けんこう課(内線152)	20  3歳児健康診査  出前子育てつどい 池田公民館(くすの本文庫) ■ ライオンキッズ  ふれあいリハビリサロン 献血車巡回 9:30~16:00 市役所前 ■ 国保けんこう課(内線152)	21  出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ ライオンキッズ 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	22 
23 寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎3574 篠原皮膚科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎1677 とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255	24  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	25	26  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 ■ にここ子育てサロン	27  親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター  ふれあいリハビリサロン	28  出前子育てつどい 小路口公民館 ■ にここ子育てサロン	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・ヒ ブ・小児用肺炎球菌・ 子宮頸がん予防接種 ■ こども家庭課 ☎9100

 **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7月生まれ
 (2歳未満まで受診できます)
 ○ 3歳児健康診査
 対象児: 平成22年8月生まれ
 (4歳未満まで受診できます)
 ■ 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)

 **育児相談**
 ○ ことばと心の相談室(初回は電話でお申し込みください)
 対象: 就学前の言葉の発達など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: 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
 ☆ 大村市こころのりダイヤル
 妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎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: 2月3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)
 ☎9022
 * わいわいらんど(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