



予防接種を受けましょう

定期予防接種(インフルエンザを除く)は、年間を通して無料で実施しています。お子さんの体調の良い時に早めに受けましょう。

◎主な定期予防接種

持参品: 母子健康手帳(紛失した場合はご連絡ください)、保険証
 ※指定医療機関に予約して接種してください。



【主な定期予防接種】

予防接種名	対象年齢 (標準的な接種期間)	回数・間隔	他の予防接種 までの間隔
BCG	1歳の誕生日の前日 (5~8か月)	1回	4週間
4種混合 ・ポリオ ・百日咳 ・ジフテリア ・破傷風	第1期初回(三種混合): 生後3~90か月の前日 (3~12か月)	20日以上の間隔で3回	1週間
	第1期追加(三種混合): 生後3~90か月の前日 (12~18か月)	第1期初回(3回目)終了後 6か月以上おいて1回	
	第2期(二種混合): 11~13歳の誕生日の前々日 (小学6年生)	1回	
麻しん 風しん (MR)	第1期: 生後12~24か月の前日 (12~15か月)	1回	4週間
	第2期: 小学校就学前の1年間で就学の前日まで	1回	
日本脳炎※1	第1期初回: 生後6~90か月の前日 (3歳)	6日以上の間隔で2回	1週間
	第1期追加: 生後6~90か月の前日 (4歳)	第1期初回(2回目)終了後 6月以上の間隔で1回	
	第2期: 9~13歳の誕生日の前々日 (9歳)	1回	
ヒブ	生後2か月~5歳の誕生日の前々日 (2~7か月)	接種開始年齢により1~4回	1週間
小児用肺炎 球菌	生後2か月~5歳の誕生日の前々日 (2~7か月)	接種開始年齢により1~4回	1週間
子宮頸がん※2	小学6年生~高校1年生相当の女子 (中学1年生)	3回	1週間

※1 日本脳炎予防接種は、制度改正により対象年齢を拡大しています。

対象の人は未接種分をさかのぼって接種することができます。対象: 平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの人

※2 子宮頸がん予防接種は、現在積極的な勧奨は差し控えています。

●指定医療機関

医 院	四 種 混 合	不 活 化 ポ リ オ	三 種 混 合	二 種 混 合	麻 し ん ・ 風 し ん (M R)	麻 し ん	風 し ん	B C G	日 本 脳 炎	小 児 用 肺 炎 球 菌	ヒ ブ	子 宮 頸 がん	住 所	電 話	F A X
ありやま小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		木場1丁目	☎496410	FAX496411
伊崎脳神経外科・内科			○	○	○	○	○		○			○	東本町	☎544230	FAX528772
上田記念クリニック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		諏訪1丁目	☎486886	FAX486887
おおつか内科医院									○				西三城町	☎538080	FAX538625
大村中央産婦人科								○				○	水主町2丁目	☎523850	FAX273383
おび産婦人科医院					○	○	○					○	本町	☎541103	FAX545114
くしま記念クリニック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		玖島2丁目	☎511256	FAX514156
秋 櫻 醫 院					○	○	○		○			○	諏訪2丁目	☎539990	FAX539981
後藤産婦人科								○				○	西大村本町	☎208123	FAX208124
小松内科					○	○	○		○			○	上諏訪町	☎486000	FAX486001
さくらクリニック			○	○	○	○	○		○				池田1丁目	☎538819	FAX538337
貞松病院					○				○			○	東本町	☎541161	FAX541162
さわ小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	富の原2丁目	☎562288	FAX562277
須田小児科医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	植松3丁目	☎547200	FAX547200
田川小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	東本町	☎524000	FAX524530
田崎医院												○	古町1丁目	☎531234	FAX531235
たしろ医院			○	○	○	○	○		○			○	大川田町	☎288686	FAX288688
たなか循環器内科					○	○	○		○	○	○	○	久原2丁目	☎500320	FAX500319
出口小児科医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	諏訪3丁目	☎522252	FAX525014
寺井医院	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	玖島1丁目	☎523574	FAX543527
ともなが内科クリニック					○	○	○		○	○	○	○	杭出津2丁目	☎545000	FAX534131
長崎医院			○	○	○	○	○	○	○			○	寿古町	☎558615	FAX558615
中田外科胃腸科	○	○	○	○	○	○	○		○			○	古賀島町	☎540083	FAX546866
中牟田消化器内科クリニック			○	○	○	○	○		○			○	植松3丁目	☎487000	FAX487001
中村医院			○	○	○	○	○						東本町	☎522733	FAX521335
野口内科こども医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	西大村本町	☎522339	FAX522555
はら脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	富の原2丁目	☎479770	FAX479771
ふじもとこどもクリニック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	大川田町	☎478887	FAX478886
ほり内科クリニック												○	松並1丁目	☎495090	FAX495091
前川クリニック	○	○	○	○	○	○	○		○			○	植松1丁目	☎536866	FAX536876
牧山医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	宮小路2丁目	☎557831	FAX559266
みね内科クリニック				○	○	○	○		○				富の原1丁目	☎555070	FAX555071
みやしたりウマチ・内科クリニック						○	○		○				幸町	☎475555	FAX475556
もとやまファミリークリニック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		古賀島町	☎478555	FAX478558
レディースクリニックしげまつ							○					○	古町1丁目	☎549200	FAX465788
山下外科医院												○	西三城町	☎547122	FAX527157
吉田内科クリニック												○	本町	☎521177	FAX521633
よしだレディースクリニック					○	○	○					○	富の原2丁目	☎562227	FAX562267
与那城医院			○		○								池田新町	☎535575	FAX543916
市立大村市民病院												○	古賀島町	☎522161	FAX522199
諫早医師会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	諫早市	☎252111	FAX253100

※諫早市内の医療機関については、諫早医師会にお問い合わせください。

■こども家庭課 ☎549100



健康おおむら 21 通信

◎ ロコモティブシンドロームとは？

みなさんは「ロコモティブシンドローム (通称:ロコモ)」をご存じですか？
これは、将来「要介護」になる危険性の高い状態のことをいいます。

日本人の約3分の1は、このロコモと推測されており、新たな国民病とも言われています。



ロコモの原因

- ①加齢に伴う筋力低下
- ②バランス能力の低下
- ③運動器疾患
(膝・腰などの整形疾患)

「ロコモ」は、①～③のような骨・関節・筋肉などの障害のために、移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。放っておくと、将来介護が必要な状態や寝たきりになるおそれがあります。

あなたはロコモ？

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分程度続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1ℓの牛乳パック2個程度)
- ⑦家のやや重たい仕事が困難である (掃除機や布団の上げ下ろしなど)

ロコモティブシンドロームトレーニング (ロコトレ)

左記のチェックで1つでも該当した人は、トレーニングを始めましょう！



←ロコトレ①(スクワット)

膝がつま先より前に出ないよう、おしりを後ろに引くようにゆっくり膝を曲げましょう。
※5～6回を1日3回程度

ロコトレ②(片足立ち)→
いすや机で体を支え転ばないように、片足立ちしましょう。
※左右1分間ずつ、1日3回程度



■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

「食」を見直し健康からだ作り

「食」は、私たちが健康を維持するうえで最も重要なことのひとつです。健康的な生活を送るために大切なことは、規則正しくバランスのよい食事をとり、適度な運動をする生活習慣を心がけることです。

しかし、平成23年度長崎県健康・栄養調査結果では、肥満者(BMIが25以上)の割合は20歳以上の男性で30.4%、中でも40歳代で43.8%と、およそ2人に1人が肥満である結果になっています。女性は、60歳代の肥満割合が高く28.9%です。肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の危険因子のため、できる限り適正体重を維持し、肥満の予防・改善に努めましょう。そのためにも、適切な量と質のよい食事が大切です。野菜には体の調子を整える働きがあります。1日の摂取目標量は350gですが、現状は256gと、県民の7割以上が野菜不足という結果になっています。また、塩分は6割以上、脂質は約半数の人が摂りすぎている結果となっています。以上のことを踏まえ、塩分の多い

● キャベツと玉ねぎの春サラダ ●



(1人分)
エネルギー 88kcal
塩分 0.8g
食物繊維 2.4g

材料(2人分)

- 春キャベツ…………… 140g
- 新玉ねぎ…………… 60g
- 塩…………… ひとつまみ
- 薄口しょうゆ… 小さじ1杯半
- または 白だし… 小さじ2杯弱
- 穀物酢…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2杯弱
- 炒りアーモンド… 10粒
- ごま油…………… 小さじ1/2

作り方

- ①キャベツは5mm程度の千切り、玉ねぎは薄くスライスしたものをビニール袋に入れて、塩をひとつまみ加えて軽く振る。
- ②④を混ぜ合わせる。砂糖が溶けにくい場合は、電子レンジで軽く温める。
- ③①の水分が出た場合は軽く袋ごとしぼり、②を入れ、刻んだアーモンド、ごま油を加え、軽く振りまぜればできあがり。

加工食品は控えるなど、日ごろから減塩を心がけましょう。また、脂身の多い肉や揚げ物、菓子類の摂取量使用頻度を減らし、野菜料理を一品加えてみませんか？少しの改善とその維持が生活習慣病を予防し、健康を維持することにつながります。一度、自分の食生活を振り返ってみましょう。
春野菜をつかった簡単レシピをご紹介します。

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 ■夜間初期診療センター ☎9911</p>		1	2	3	4	5
 <p>6 ふじもとこどもクリニック [小児科] 大川田町 ☎8887 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) 俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎4433</p>	 <p>7 1歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	8	 <p>9 乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター 出前子育てつどい 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン おはなしの会 11:00~ 市立図書館</p>	 <p>10 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</p>	 <p>11 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 ふれあいリハビリサロン</p>	12
 <p>13 野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎2339 橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎8739 またの歯科医院 竹松本町 ☎8261</p>	 <p>14 ことばと心の相談室 13:30~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談 2歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	15	 <p>16 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 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</p>	 <p>17 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 献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	 <p>18 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 久原住民センター ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン ふれあいリハビリサロン</p>	19
 <p>20 牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎7831 前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目 ☎6866 まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎43988</p>	 <p>21 3歳以上児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	22	 <p>23 3歳児健康診査 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</p>	24	 <p>25 出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン ふれあいリハビリサロン</p>	26
 <p>27 たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎0320 楠木眼科医院 [眼科] 東三城町 ☎2711 南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎8718</p>	 <p>28 ことばと心の相談室 13:30~16:45 ・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</p>	 <p>29 南野病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800 佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎4330 南原歯科医院 皆同町 ☎1120</p>	30	 <p>子育てつどい 申込開始日:4月1日(火) ※(申)は申し込みが必要です ○1歳児・2歳児・3歳以上児のお部屋 …「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 ■こども政策課 ☎9100</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。 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</p>	

 **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9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10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 (歯科相談は午後のみ)
受付時間:9:30~9:50(4~6か月)、13:30~13:50(7~8か月)
計測、育児・栄養・歯科相談、対象月齢に合わせた講話
※偶数月は月齢別乳児相談、奇数月は乳幼児相談を行います。
※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:4月1日(火)
地域子育て支援センター
*にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園)
☎0922
*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