



健康づくり推進員

健康と笑顔のそばにいつも

健康づくり推進員って

市民の皆さんと継続した運動をしながら、健康をつくるボランティアです。市から委嘱を受けた約100人の推進員が、近所の皆さんと継続して運動することで、日常的に介護なしで暮らせる期間「健康寿命」を伸ばそうとがんばっています。

活動内容

市が養成したボランティアが活動する
月間の開催数は、全国トップクラスです。

市内を5地区に分け、地区ごとに「ウォーキング」「健康体操」の企画、運営を行っています。

ウォーキングは8か所、健康体操は27か所で行われており、月間の開催数は70回にもなります。

内容もさまざま。ウォーキング、アクアビクス、太極拳、ヨガ、リンパマッサージ、筋トレ、脳トレ、ストレッチなど幅広い年齢層の皆さんが参加できるような内容です。



健康づくり推進員養成講座 ●受講生を募集します

ストレス社会の今、若い世代にも体を動かす気持ち良さを知ってもらいたい、運動をする時間を作ってもらいたい、と思い受講しました。皆さんも、私たちと一緒に活動しませんか。



久田 愛さん
(前年度受講生)

- 期 間： 10月2日～平成27年3月(全10回)
午後1時30分～4時
- *基本的に木曜日の午後*
- 場 所： 市コミセン
(変更する場合があります)
- 内 容： レクリエーション術、ウォーキング、スクエアステップ、救命救急法など、運動に関する知識や技術の習得とともに、生活習慣病や市の現状についても学びます。
- 対 象： 養成講座終了後、市内で運動ボランティアの活動ができる人
- 定 員： 40人
- 申込期限： 9月26日(金)



健康おおむら 21 通信

9月は健康増進普及月間です！



高齢化や社会生活環境の変化で、生活習慣病の増加が問題になっているよ。長崎県の栄養素摂取量や生活習慣の状況の全国ランキングを見てみよう！

平成24年度 国民健康・栄養基礎調査

【長崎県】	男性	女性
平均歩数	43 位	43 位
野菜摂取量	21 位	42 位
BMI 平均値	1 位	2 位

※BMIとは、肥満度のこと。

体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で求められる。
肥満…25以上、痩せ型…18.5未満

長崎県はなんと
ワースト1位！

健康づくりスローガン

1に運動

2に食事、しっかり禁煙

最後にクスリ

肥満は、高血圧や糖尿病などが起こりやすくなる大きな原因です。

肥満傾向ワースト1位を脱却し、健康な体をつくりましょう！



■国保けんこう課(内線152)



くしま記念クリニック

上之 嘉尚 院長

記憶と自分
安部公房という小説家の作品に「壁」というのがあります。主人公の名前が、主人公の体を離れ、別人のように勝手に振る舞い、名前を失った主人公は名前に翻ろうされて…、という不思議な話です。作者の意図するところは深いのだろうと思いますが、似たような話が現実にかかることがあります。

機能障害(血流不足など)によるものと言われていきます。一時的で済む場合はそれで良いのですが、その「海馬」という所の神経細胞が徐々に失われていく病気の一つに「アルツハイマー型認知症」というものがあります。私自身、十分承知している者ではありませんが、結果として記憶が一時的にはなく、少しずつ長年に及び浸食されるのですから、その混乱や苦悩は相応なものであろうことは想像に難くありません。

ここで改めて記憶は人にとって極めて大事なものであるわけですが、これは自分が自分だと認識できるもの、それは単に名前にとどまらず、生来積み重ねてきた記憶にあるからこそではないかと思えます。その記憶を失えば、当然自分と周囲との関係性はあいまいになるでしょうし、自分自身を失うと言ってもいいのかもしれない。自分というの自分一人では決まらるのでなく、あくまでも周囲との関係性で作られるものなのでしょう。そういう意味でも、人と人のつながりは大事なのだなと思います。子どもも大人も自分が自分で居られる環境こそ居心地の良い世界なのでしょう。

集団健康診査受診者募集

- 対** ◎特定健康診査
 …40～74歳の**大村市国民健康保険被保険者**
 ※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。
 ◎後期高齢者健康診査
 …75歳以上の後期高齢者医療被保険者
 ※一定の障害がある人は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

9月	とき	ところ
16日(火)	9:00～10:30	萱瀬住民センター
	13:00～14:30	竹松
17日(水)	9:30～11:00	市 民 会 館
	13:30～15:00	
18日(木)	9:00～10:30	市 コ ミ セ ン
	13:00～14:30	

■国保けんこう課(内線145)

「ママいきいき講座」受講者募集

- 内** お子さんの年齢に合わせて、親子で参加できる講座です。(5回連続講座)
日 10月10日(金)、17日(金)、22日(水)、31日(金)、11月7日(金)
 午前10時～正午
所 こどもセンター **定** 12組(申込多数の場合は抽選)
対 平成25年12月生まれ～平成26年4月生まれのお子さんと保護者 ※原則、全講座参加できる人
手 はがきに、講座名・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・郵便番号・住所・電話番号をご記入のうえ、お申し込みください。
申 〒856-0832 本町413-2 こどもセンター
日 9月25日(木)



あつたかい子育て
しませんか♪

■こども政策課 ☎649100

いのちと心の相談窓口の専用ダイヤル のお知らせ

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。
 市民一人ひとりがゲートキーパー(命の門番)として、悩んでいる人には声をかけ合い、寄り添ってあげてください。困ったときは、いのちと心の相談窓口へご相談ください。

専用ダイヤル… ☎0120(556)125

受付時間…午前8時30分～午後5時30分
 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

■国保けんこう課(内線140)



9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。
 県央地区では、毎年約40人を超える結核患者が発生しています。風邪の症状が続けば、早めに医療機関を受診しましょう。



■国保けんこう課(内線152)



平成27年度私立幼稚園園児募集

対 平成21年4月2日～平成24年4月1日生まれの幼児
 【認可幼稚園】

幼稚園名	住所	電話番号
大村聖母幼稚園	植松2-722-1	☎522048
長崎星美幼稚園	水主町2-609-7	☎522473
向陽幼稚園	西三城町16	☎536262
かめりあこども園	富の原2-416	☎558301

願書配布 9月1日(月)～10月10日(金)

※願書受付など、詳しくは各園にお問い合わせください。

■こども政策課 ☎649100

救急医療の適正受診にご協力ください

救急医療を本当に必要な人が安心して医療を受けられるよう、普段から次のことを心掛けましょう。

- ①「かかりつけ医」を持ちましょう
- ②できるだけ診療時間内に受診しましょう
- ③夜間は「夜間初期診療センター」を受診しましょう
- ④休日は「住宅当番医」を受診しましょう
- ⑤救急車は適切に利用しましょう



■夜間初期診療センター ☎649911

日	月	火	水	木	金	土
<p>予防接種</p> <p>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ときにご予約のうえ、受診してください。</p> <p>■四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・セブ・小児用肺炎球菌予防接種</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>1</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:30 こどもセンター ・言語聴覚士によることばの相談</p>	<p>2</p> 	<p>3</p> <p>1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 松原のさと ■にこにこ子育てサロン</p> <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎2549 ■西大村 ☎4502</p>	<p>4</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>5</p> <p>はじめての離乳食教室 こどもセンター</p> <p>出前子育てつどい スマイルケア ■にこにこ子育てサロン</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>6</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「尿漏れでお困りではないですか?成人の正しいおむつの当て方」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>7</p> <p>くすもと内科クリニック [内科] 古賀島町 ☎8585</p> <p>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)</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎3565</p>	<p>8</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:30 こどもセンター ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>9</p> <p>離乳食試食会 11:00~</p>	<p>10</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 郡コミセン</p> <p>出前子育てつどい ふる里 ■にこにこ子育てサロン</p> <p>おはなしの会 11:00~ 市立図書館</p>	<p>11</p> <p>出前子育てつどい めぐみ荘 ■わいわいらんど</p> <p>プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p>	<p>12</p> <p>出前子育てつどい ねむの木 ■にこにこ子育てサロン</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> 	<p>13</p>
<p>14</p> <p>澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎1507</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎6888</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎0477</p>	<p>15</p> <p>ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎6410</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211</p> <p>貞松歯科医院 坂口町 ☎7808</p>	<p>16</p> <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	<p>17</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>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 ☎7301</p>	<p>18</p> <p>3歳児健康診査</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>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>19</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 木場公民館 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p> <p>幼児食試食会 11:00~</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>20</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者(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</p>
<p>21</p> <p>小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎6000</p> <p>前田ひふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町 ☎1112</p> <p>すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808</p>	<p>22</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~17:00 こどもセンター ・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>1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>23</p> <p>吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎1177</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496</p> <p>大道寺歯科医院 東二城町 ☎2667</p>	<p>24</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>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</p> <p>親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>26</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>27</p>
<p>28</p> <p>秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎9990</p> <p>楠木眼科医院 [眼科] 東三城町 ☎2711</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎2834</p>	<p>29</p>	<p>30</p> 	<p>出前子育てつどい 10:00~</p> <p>各支援センターに直接お申し込みください。 申込開始日:9月1日(月)</p> <p>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</p>	<p>子育てつどい 申込開始日:9月1日(月) ※(申)は申し込みが必要です</p> <p>○離乳食・幼児食試食会(申) …1人200円、定員5組 ■なつみかん(放虎原こども園) ☎3564</p> <p>○1歳児のお部屋…「新聞あそび」</p> <p>○3歳以上児のお部屋…「体を使って遊ぼう」</p> <p>○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</p> <p>○親子クッキング(申) …1人200円、定員8組(3歳以上児) ■こども政策課 ☎9100</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。

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

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25年2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23年3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…40~64歳で、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
園庭と遊戯室を開放します。

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・歯科相談、乳幼児相談
※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

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

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。