

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)、後期高齢者健診(無料)
 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)
定 午前・午後各60人 ※先着順、電話で申し込み

1月	とき	ところ
26日(月)	9:00～10:30	郡 コ ミ セ ン
	13:00～14:30	
27日(火)	9:30～11:00	市 民 会 館
	13:30～15:00	

■国保けんこう課(内線152)

がん検診無料クーポンのご利用はお済みですか?

年度末は大変込み合いますので、この機会に早目に受診してください。

内 大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診
有効期限:3月31日

※無料クーポンは対象者に、平成26年5月末に送付していません。紛失した場合は、国保けんこう課へご連絡ください。

■国保けんこう課(内線145)

骨粗しょう症検診の指定医療機関

が追加されました

広報おおむら4月号でお配りした「健康診査のしおり」に掲載している、「骨粗しょう症検診」の指定医療機関が新たに追加されました。

●はら脳神経外科(富の原2丁目) ☎479770

■国保けんこう課(内線145)

「はたちの献血」キャンペーン

新成人を迎える若者に献血の大切さを理解してもらうため、「はたちの献血キャンペーン」が展開されます。

期 1月1日～2月28日

■国保けんこう課(内線152)

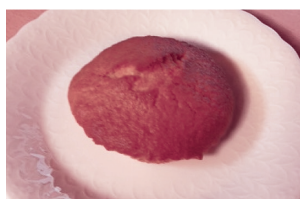


こども未来館
 “おもらんど”
 に遊びに来た
 おともだち♪



ニンジンに含まれるカロテンは体内で目・皮膚・粘膜の健康、感染症に対する抵抗力などに欠かせないビタミンAに変わります。

Menu にんじんマドレーヌ



***** 作り方 *****

- ① ボウルに卵を入れよくほぐし、砂糖、蜂蜜を加えよく混ぜる。
- ② 油を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③ ニンジンのすりおろしを加え、混ぜる。
- ④ ふるった小麦粉とベーキングパウダーを2回に分け混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに入れ、180度のオーブンで20分焼く。

***** 材料(8個分) *****

- | | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| ・卵 …………… 1個 | ・サラダ油 …………… 60g | ・ベーキングパウダー… 小さじ1 |
| ・きび砂糖 …………… 60g | ・黒田五寸人参 ……… 100g | ・シナモン …………… 少々 |
| ・蜂蜜 …………… 大さじ1 | ・薄力粉 …………… 150g | |



健康づくり がんばる人

と(ひと)



峰 ひとみ先生

健康づくりのプロフェッショナル

健康体操やレクリエーション、ダンスクラブなどの指導を通じて健康づくりをサポートしている峰先生。市の健康づくり推進員の育成にも関わっており、大村だけでなく佐世保や諫早などでも幅広く活動されています。

学生の頃は新体操を習っていたそう。楽しく運動しながら、仲間と一緒に活動したいと思ったのが健康づくりに携わったきっかけです。そのおかげで、たくさんの人に巡り合えて、「出会いに恵まれたことが宝物。」だそう。

老若男女問わず多くの生徒を教える峰先生。個人の能力に合わせてレクリエーションや体操を心がけ、まずは運動の大切さを理解してもらいそこから始めます。健康運動指導士の資格も取得し、ご自身も講習を受けながら、飽きがないように講座内容を工夫しているそうです。峰先生の教室には、87



チャレンジデーで園児と一緒にカレー体操をする峰先生

歳になる人もいて元気に体操をされているとのこと。「教室に通ってくれる人たちが健康体操の効果話してくれることで、みんなの健康を預かっているという責任感が生まれます。それがやりがいにつながっている。」というように話します。

「特に高齢者は、仲間づくりが一番の健康の秘訣。」と峰先生。今後の目標をお聞きすると、「これからも出会いを大切に楽しい健康づくりを広めていきたい。」と明るく笑顔で語ってくれました。

みんなの健康

長引く咳と化学物質過敏症

寒い季節になると、咳の症状で病院を受診される人が増えてきます。長引く咳の原因としては、感染症後、呼吸器疾患（肺がん、気管支拡張症・結核・肺気腫・咳喘息など）、アトピー、逆流性食道炎、心因性、薬剤性、誤嚥（ごえん）などがあります。しかし、さまざまな検査をしても異常が認められず、心因性、薬剤性も当てはまらず、原因がはっきりしない場合もあります。その一つとして『化学物質過敏症』という病気があります。

『化学物質過敏症』とは、シックハウス症候群と似ていますが異なるもので、大量の化学物質に接触するか、微量な化学物質に長期に接触した後で、通常では影響がないとされる極微量の化学物質に反応し、神































くしま記念クリニック
松尾 彩 先生


経、免疫、内分泌（ホルモン）などの体内システムに影響し、さまざまな症状が出る病気です。化学物質を体内に取り込む要因は、室内空気感染が半数を占めており、飲食物は1日に数キロ程度の摂取ですが、空気は実に1日15〜20キログラムも取り込んでいることを考えると納得できると思います。


シックハウス症候群は、一有害化学物質の濃度が原因で、その環境にいた大勢が症状を訴えますが、その環境を離れば症状が完全に消えます。一方で、化学物質過敏症は反応する化学物質が微量なため、同じ環境にいても一人しか症状が見られないこともあります。したがって診断がつきにくく、その環境を離れてもそれ以外の化学物質にも反応しやすいため症状が持続しやすいとされます。特効薬はなく、養生と気長な生活環境の改善が主な治療法です。


研修医時代の話になりますが、実は私自身が罹患者でした。薬物治療が効かない頑固な咳、倦怠感が半年以上持続し、専門医にこの病気と診断されてから養生と生活環境を改善。その結果、数か月で症状が治まり、数年かけて元の生活に戻りました。原因不明の長引く咳がある場合は、この病気を疑って生活環境を見直してみることをおすすめします。


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>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…子どもセンター内 ■市夜間初期診療センター ☎9911</p>	 <p>子育てつどい ※(申)は申し込みが必要です ○2歳児・3歳以上児のお部屋 …「お正月あそび」 ○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 ■おむらんど(こども未来館) ☎6111 ○離乳食試食会(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 むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎4501 わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎2003</p>	 <p>2 中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎2733 本田皮膚科・アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎6830 すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808</p>	 <p>3 川本内科医院 [内科] 久原2丁目 ☎5675 田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎1234 歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎2834</p>
 <p>4 中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島 ☎0083 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 なかむら歯科 協和町 ☎1718</p>				 <p>8 3歳児健康診査 出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど 離乳食試食会 10:00~ プレ幼稚園 ■大村 ☎2549 ■鈴田 ☎1551</p>	 <p>9 はじめての 離乳食教室 子どもセンター 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 プレ幼稚園 ■福重 ☎8741 ふれあいリハビリサロン</p>	<p>10 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 [ストレスと心臓について 「ストレスを和らげるには…」 ■市民病院 ☎2161</p>
 <p>11 おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎8080 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) 祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎7177</p>	 <p>12 出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎2252 山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎2305 吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎5070</p>		 <p>14 乳幼児すくすく 健康相談 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 おはなしの会 11:00~、市立図書館</p>	 <p>15 3歳児健康診査 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>16 出前子育てつどい 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 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 2歳児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	 <p>17 ことばと心の相談室 13:00~16:30 ・言語聴覚士による ことばの相談 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>18 さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎8819 たしる医院 [外科・内科] 大川田町 ☎8686 吉原歯科医院 岩松町 ☎9911</p>	 <p>19 ことばと心の相談室 13:00~16:30 ・言語聴覚士による ことばの相談</p>	 <p>20 プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	 <p>21 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 子どもセンター プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502 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>22 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</p>	 <p>23 出前子育てつどい 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>	
 <p>25 須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200 下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎0648 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎6728</p>	 <p>26 ことばと心の相談室 13:00~16:30 ・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 3歳以上児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら</p>		 <p>28 1歳6か月児健康診査 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 ベビー&マタニ ティーのお部屋 (6か月~11か月) 10:00~12:00 子どもセンター</p>	 <p>29 1歳6か月児健康診査</p>	 <p>30 出前子育てつどい 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン</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ご予約のうえ受けてください。 四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘</p>

 **健康診査**
受付:13:00~13:20
子どもセンター
○1歳6か月児健康診査
対象児:平成25年6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7月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■子ども家庭課 ☎9100

 **ふれあい
リハビリサロン**
とき…14:00~16:00
ところ…子どもセンター
対象…40歳~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
園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。
対象:3~5歳児
■子ども政策課 ☎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
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
■子ども家庭課 ☎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

 **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:1月5日(月)
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(ひまわり認定子ども園)
☎9420