

肺炎球菌ワクチン接種費用を助成します

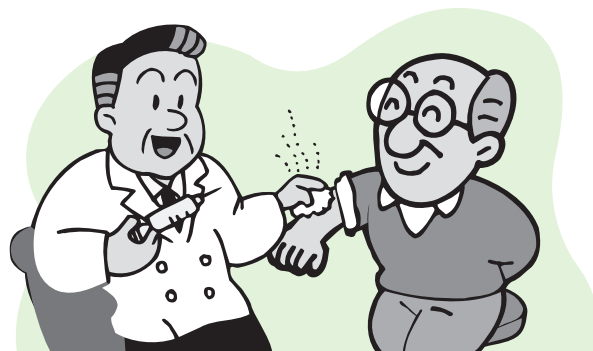
市では、肺炎球菌感染症予防接種の費用を助成しています。
事前に下記の指定医療機関に予約し、接種を受けてください。

■国保けんこう課(内線152)

対 次のすべてを満たす人

- ・市内に住所を有する人
 - ・これまでワクチンを接種したことがない人
 - ・平成27年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ※60歳以上65歳未満の人で、心臓や腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を持つ人も対象

費 助成額 4,000円
(自己負担 4,009円)



接種できる市内の医療機関

医 院	電 話	医 院	電 話	医 院	電 話
ありやま小児科	☎496410	レディースクリニックしげまつ	☎549200	ふじもとこどもクリニック	☎478887
伊崎脳神経外科・内科	☎544230	下山耳鼻咽喉科医院	☎550648	フジ胃腸科クリニック	☎548686
上田記念クリニック	☎486886	田崎医院	☎531234	ほり内科クリニック	☎495090
おおつか内科医院	☎538080	たしろ医院	☎288686	牧山医院	☎557831
大村共立病院	☎531121	たなか循環器内科	☎500320	南野クリニック	☎532233
岡循環器内科	☎523000	たなかみのるクリニック	☎476677	南野病院	☎548800
おび産婦人科医院	☎541103	高島脳神経内科	☎487777	みね内科クリニック	☎555070
海江田耳鼻咽喉科	☎523329	ちくばクリニック	☎569887	みやしたリウマチ・内科クリニック	☎475555
川本内科医院	☎545675	寺井医院	☎523574	むたクリニック	☎524501
神田クリニック	☎485648	ともなが内科クリニック	☎545000	もとやまファミリークリニック	☎478555
北村理子クリニック皮膚科形成外科	☎475515	長崎医院	☎558615	山下外科医院	☎547122
くしま記念クリニック	☎511256	中澤病院	☎535072	山道医院	☎532305
秋桜醫院	☎539990	中田外科胃腸科	☎540083	吉田内科クリニック	☎521177
小松内科	☎486000	中牟田消化器内科クリニック	☎487000	よしだレディースクリニック	☎562227
さくらクリニック	☎538819	中村医院	☎522733	わたなべ耳鼻咽喉科医院	☎522003
貞松病院	☎541161	野口内科こども医院	☎522339	市立大村市民病院	☎522161
さわ小児科	☎562288	橋口整形外科医院	☎558739	リハビリセンター大村	☎557811
澤田胃腸科内科医院	☎551507	はら脳神経外科	☎479770		

母子保健推進員募集

地域のお母さんやお子さんの健康を見守るサポーター役として活動していただき、母子保健推進員を随時募集しています。



- 内 乳児家庭の訪問や研修会受講など
※新たに委嘱を受けられる人には別途研修があります。
- 【任期】2年 【謝礼】年間約9千円
- 定 若干名
- 対 母子保健や子育て支援に興味がある人
(資格は問いません)
- 手 電話でお申し込みください。

■こども家庭課 ☎649100

おむらんど利用の時間区分を変更します

「おむらんど」の利用は、お子さんの安全確保のため、来館者が多い日を時間入れ替え制にし、整理券を配布しています。

4月から利用できる時間区分を変更します。

【対象日】土・日・祝日・小学校休業日

【整理券配布場所】4階受付

	時間
第1回	10:00～11:50
第2回	12:05～13:55
第3回	14:10～16:00
第4回	16:10～18:00



※予約はできません。平日は終日時間制限なく利用できます。

■おむらんど ☎476111

骨髄移植ドナーへの支援を

始めます

市は、4月から県内初となる骨髄移植ドナー支援事業を開始します。

- 内 骨髄などの提供による通院、入院などに要した日数に対し、7日を限度に1日2万円を助成します。
 - 対 4月以降、日本骨髄バンクが実施する事業で骨髄、末梢血幹細胞の提供者(ドナー)となった人
 - ・市内に住所を有する人
 - ・ドナー休暇の対象とならない人
- ※申請手続きなど、詳しくは国保けんこう課へお問い合わせください。

■国保けんこう課(内線152)

危険ドラッグなどの薬物乱用禁止

卒業・進学・新入学など、生活環境が変わる時期です。誘われても、危険ドラッグなどの薬物乱用は絶対にやめましょう。

■国保けんこう課(内線152)

4月の健康テレホンサービス

- 月 コレステロールのLH(エルエイチ)比
- 火 ガングリオンって何?
- 水 集団生活と感染症
- 木 外耳道炎を防ぎましょう
- 金 入れ歯の調整だけで、認知症の症状が劇的に軽くなった話
- 土 目 HTLV-1ウイルスの母子感染

☎0120(555)203

ベビーマッサージに 来たおともだち★



Menu サンマのかば焼き丼



サンマに含まれるDHAやEPAが認知症や生活習慣病の予防によいとされています。ゴマや小ネギのトッピングがおすすめです。

- ***** 材料(1~2人分) *****
- ・サンマのかば焼き缶 …… 1缶
 - ・キャベツ ……………… 2~3枚
 - ・ご飯 ……………… 適量
 - ・酒 ……………… 大さじ1
 - ・みりん ……………… 大さじ1

作り方 *****

- ①キャベツは洗って、1cm幅に切る。
- ②鍋にサンマのかば焼き缶を汁ごと入れ、①で切ったキャベツと酒、みりんを加えてひと煮立ちさせる。
- ③どんぶりにご飯をよそい、その上に②のキャベツ、サンマを並べて煮汁をかける。

募集

大村産品を使用した、「おすすめレシピ」を募集しています！ご連絡ください。



■国保けんこう課(内線141)



健康おおむら 21 通信

受動喫煙の害、知っていますか？



◎ 受動喫煙とは、他人が吸っているタバコの煙を吸ってしまうことです。受動喫煙は、健康にさまざまな影響を及ぼすことがわかっています。

副流煙

先から立ち上る煙



主流煙

吸い口から吸い込んだ煙

※副流煙は主流煙の

ニコチン⇒2.8倍！
タール⇒3.4倍！
一酸化炭素⇒4.7倍！



成人への影響

- 心疾患リスク 1.25~1.3倍
- 肺がんリスク 1.2~1.3倍

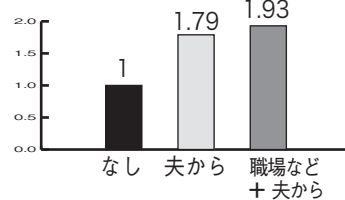
乳幼児・児童への影響

- 乳児突然死症候群(SIDS)の原因
- 耳疾患(中耳炎など)の原因
- 呼吸器症状(咳・痰など)の原因



【厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト】

夫の受動喫煙と、家庭以外での受動喫煙と、タバコを吸わない女性の肺線がんリスク



【独立行政法人 国立がん研究センター】

受動喫煙してしまう環境があると、その環境がない人より肺線がんのリスクが高まることがわかります。

タバコを吸わない女性の肺線がんの37%は夫からの受動喫煙が原因と推計されています。タバコを吸う時は、周りの人に気を配り、分煙などを徹底しましょう。

■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

乳がん検診と自己検診の重要性

○年々増加する乳がん

日本人女性で乳がんになる人の数は、年々増加しています。毎年5万人以上の女性が乳がんになり、現在では、12人に1人が乳がんになるとも言われています。また、日本人女性のがん罹患部位別割合では、1994年以降、乳がんは大腸がん、胃がん、肺がんを抑えて第1位を続けています。乳がんになりやすい年齢をみると、30歳代後半から増え、50歳代前半にピークを迎え、70歳を過ぎてもさほど減りません。一方、日本人女性のがん部位別死亡率では、乳がんは大腸がん、肺がん、胃がん、膵がんが続いて第5位であり、乳がん全体の5年生存率(診断されて5年後に生存している割合)は、85%を超えています。更に、早期の乳がんであれば、5年生存率は95%を超えており、このことから乳がんは早期で見つければ、ほぼ助かる病気であることがわかります。

乳がんは早期で見つければ、ほぼ助かる病気であることがわかります。

○乳がん検診と自己検診について

日本では現在、40歳以上の人に対して2年に1回、マンモグラフィと視触診による乳がん検診が推奨されています。しかしながら、他のがん検診と同様に日本のマンモグラフィ検診受診率は、2009年時点で23.8%と、欧米諸国が約70~80%であるのに比べて明らかに低い状況です。更に、国内の都道府県別の乳がん検診受診率は、2007年の調査で長崎県は16%前後と、全国で最低レベルです。マンモグラフィは、しこりとして触知できない早期の乳がんを発見できます。定期的なマンモグラフィ検診を受けることで、万一乳がんになっても早期発見、早期治療すれば、乳がんで亡くなることを防ぐことができます。

また、乳がんは自身で発見できる数少ないがんの一つで、自己検診も大切です。閉経前の人は、乳腺が柔らかくなる生理の終了後1週間を目安に、閉経後の人は、毎月初日などに決めて、月に1度は行ってください。自己検診で大切なことは、以前に比べて変化がないかチェックすることです。自己検診で気になることがあれば、次回の乳がん検診を待つのではなく、すぐに医療機関を受診してください。

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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…こどもセンター内 <p>■市夜間初期診療センター ☎9911</p>			1	2	3	4
 <p>秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎9990</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎3850 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>貞松歯科医院 坂口町 ☎7808</p>	 <p>1歳児のお部屋 10:30~11:30 おむらんど</p>	7	8	9	10	11
 <p>田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎1234</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎8739</p> <p>すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808</p>	 <p>ことばと心の相談室 こどもセンター 13:00~16:30 ・言語聴覚士による ことばの相談</p> <p> 2歳児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	14	15	16	17	18
 <p>野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎2339</p> <p>佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎4330</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町 ☎2667</p>	 <p>3歳以上児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	21	22	23	24	<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医院をご予約のうえ受けてください。</p> <p>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> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>
 <p>牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎7831</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>ことばと心の相談室 こどもセンター 13:00~16:30 ・言語聴覚士による ことばの相談 ・臨床心理士による 発達・育児相談</p>	28	29	30		 <p>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 ※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)</p>
 <p>健康診査 受付:13:00~13:20 こどもセンター</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1歳6か月児健康診査 対象児:平成25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23年10月生まれ (4歳未満まで受診できます) <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	 <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ○離乳食教室 初期:受付 9:50~10:00、予約不要 後期:受付 10:20~10:30、前日までに要予約 ※いずれも母子健康手帳持参 ○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か月児)、13:30~13:50(7~9か月児) 計測、育児・栄養・歯科相談、対象年齢に合わせた講話 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。 <p>■こども家庭課 ☎9100</p> <p>☆大村市ここのりダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119</p>		 <p>子育てつどい 申込開始日:4月1日(水) ※(申)は申し込みが必要です</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1歳児・2歳児・3歳以上児のお部屋 …「新聞遊び」 ○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 ■おむらんど ☎6111 	 <p>出前子育てつどい 10:00~ 各支援センターに直接申し込みください。 申込開始日:4月1日(水)</p> <p>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(ひまわり認定こども園) ☎9420</p>		

※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。