

6月1日～7日は HIV検査普及週間です

匿名・無料で検査を受けることができます。
早期発見のため、まずは検査を受けましょう。

所 県央保健所 手 電話でお申し込みください。

★HIV検査普及週間は特別検査を行っています

	即日検査
検査日	6月7日(日)
受付時間	午後1時～5時
検査項目	エイズ、B型肝炎、C型肝炎
結果	約1時間後

★県央保健所での通常検査

	通常検査	即日検査
検査日	毎週火曜日	毎月2木曜日
受付時間	午前9時～午後5時30分	午後2時～5時
検査項目	エイズ、クラミジア B型肝炎 C型肝炎	エイズ B型肝炎 C型肝炎
結果	1週間後以降	約1時間後

■県央保健所 ☎②63306

無料クーポンでがん検診を受けましょう

がん検診無料クーポンを送付しています。
この機会にぜひ受診しましょう。

対 4月20日現在、市に住民登録している人で、
下記に該当する人

検診の種類	対象
乳がん	40歳・42歳(※)・47歳(※)・52歳(※)・57歳(※)の女性
子宮頸がん	20歳・22歳(※)・27歳(※)・32歳(※)・37歳(※)の女性
大腸がん	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の人

(※)…過去5年一度も市が実施する各がん検診を受診していない人に送付しています。

■国保けんこう課(内線145)

お詫びと訂正

「広報おおむら4月号」に掲載した、肺炎球菌ワクチンを接種できる市内の医療機関に、掲載していない医療機関がありました。お詫びして追加します。

前川クリニック ☎③6866

■国保けんこう課(内線152)

日本脳炎に注意しましょう

○日本脳炎とは…

日本脳炎は、蚊(コガタアカイエカ)が運ぶウイルスによっておこる感染症で、日本では7月から9月に患者が発生します。感染した場合、約7日～15日の潜伏期間後に急性脳炎を起こします。

ワクチンを接種することで日本脳炎にかかるリスクを減らすことができます。

日本脳炎予防接種

対 市内に住所を有し、下記の年齢に該当する人

所 指定医療機関

※「広報おおむら5月号」や市ホームページに掲載しています。

期 通年実施

費 無料(法定回数を接種済の人は有料)



対象年齢(適齢)	回数・間隔
1期初回:生後6か月～90か月の前日(3歳)	6日以上の間隔で2回
1期追加:生後6か月～90か月の前日(4歳)	第1期初回(2回目)終了後、6か月以上おいて1回
2期:9歳～13歳の誕生日の前日(9歳)	1回

※特例対象および接種履歴がわからない人はお問い合わせください。

■こども家庭課 ☎④9100

長崎っ子の心を見つめる週間

地域の皆さんと交流を深めるため、各幼稚園を公開します。

日 午前9時～11時 対 地域の皆さん ※予約不要

幼稚園名	電話番号	と き
大村幼稚園	☎⑤2549	6月22日(月)～23日(火)
福重	☎⑤58741	
松原	☎⑤58721	6月29日(月)～30日(火)

■こども政策課 ☎⑤9100

肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎ウイルス検査の無料受診券を送付しています。この機会にぜひ受診しましょう。

対 4月20日現在、市に住民登録している人で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の年齢に該当する人

※過去に市で肝炎ウイルス検査を受けている人は対象外です。詳しくはお問い合わせください。

■国保けんこう課(内線145)

お悩みの人はご相談ください

こころの健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもり、認知症などでお悩みの人は、お気軽にご相談ください。

所 県央保健所

費 無料 手 電話でお申し込みください。

●精神科医師の専門相談

毎 月	時 間
第1水曜日、第2火曜日、第4月曜日	午後2時～4時30分
第3金曜日	午後3時～5時

思春期相談…偶数月の第3木曜日、午後3時30分～5時30分

●保健師などの相談(随時受付)

日 月～金曜日、午前9時～午後5時30分

■県央保健所 ☎⑥3306

暮らしとこころの無料相談会

内 ・弁護士、司法書士の「暮らしの相談」
・臨床心理士、保健所職員の「こころの相談」

日 6月9日(火)、午後1時30分～4時30分

所 ハローワーク大村

対 借金・多重債務、心の健康でお悩みの人

※予約は不要です。

■県央保健所 ☎⑥3306

6月の健康テレホンサービス

月 カリウムが高いと言われたら 木 夏の肌のお手入れ
 火 足の指の痛み、モートン病 金 気になりませんか、お口のかわき
 水 子どもの睡眠 土 子宮脱などの骨盤臓器脱

☎ 0120(555)203



包丁を使わずに、短時間で調理できます。



***** 材料(2人分) *****

・モヤシ 1パック ・しょうゆ 大さじ1
 ・豆腐 1/2丁 ・塩・コショウ 適量
 ・卵 1個

Menu もやしちゃんぷるー

***** 作り方 *****

- ① フライパンをあたため、サラダ油をひき、溶き卵をさっと炒める。
- ② 豆腐を手でちぎり、フライパンに入れ、炒める。
- ③ しょうゆ、塩・コショウで味付けする。
- ④ モヤシを入れて全体をさっと炒め合わせる。
- ⑤ 器に移し、盛り付ける。(かつお節、青ネギなどのトッピングがおすすめです)

■国保けんこう課(内線141)



健康おおむら 21 通信



6月4日～10日は歯の衛生週間です

おくりたい 未来の自分に きれいな歯

お口の健康～歯周病～

歯周病は、歯の周囲の汚れ(プラーク)の中に含まれる細菌の影響で、歯ぐきに炎症が起きる病気です。歯ぐきが腫れたり出血しやすくなるだけでなく、歯を支える骨が溶けて、歯がグラついて抜けてしまうこともあります。

チェックシートで確認しよう！

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる

☒ 1つでもチェックがついたら歯周病のおそれあり！
医療機関で検査を受ける必要があります。

こんな人は要注意！？

- 喫煙者 ○糖尿病
- 45歳以上 ○妊娠中
- 歯みがきが十分でない人

歯周病の
2大要因です！

予防しよう

基本は歯垢がつかないようにすること！
毎日の歯みがきを徹底し、定期的に歯石を除去しましょう。



お口の健康フェスティバル

日 6月14日(日)

※詳細は、24ページをご覧ください。

歯周疾患検診のお知らせ

対 18～74歳の市民 費 500円

※詳しくは、「広報おおむら4月号」とじこみの「健康診査のしおり」をご覧ください。

■国保けんこう課(内線140)

80歳以上で20本以上の歯を残しましょう♪
(8020運動)

誤嚥性肺炎の予防について
多くの誤嚥性肺炎の原因は、口の中の細菌だといわれています。口の中にはたくさんの細菌がいて、口の中の衛生状態が悪くなると肺炎を引き起こす細菌も繁殖します。その細菌が、食事のときや夜寝ている間に肺の中に入り込むことで、誤嚥性肺炎を引き起こすのです。

「飲み込む」ことを医学用語では「嚥下」といいます。この嚥下障害の初期症状で多いのが、「飲み込みにくい」や「むせる」です。厚生労働省の調査では、肺炎で亡くなる人は日本人全体の1割を占めており、その95%以上が65歳以上であると報告されています。

きれいな口が長寿の秘訣
「最近、なんだか飲み込みにくいな」「おいじいちゃん、このごろむせることが多いわね」。ご家庭でこういう会話をするのではないのでしょうか？
「飲み込む」ことを医学用語では「嚥下」といいます。この嚥下障害の初期症状で多いのが、「飲み込みにくい」や「むせる」です。厚生労働省の調査では、肺炎で亡くなる人は日本人全体の1割を占めており、その95%以上が65歳以上であると報告されています。

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

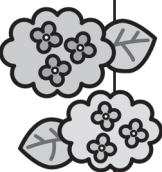


嚥下機能は、加齢に伴って低下する場合や、脳卒中などの疾患によって障害される場合もあります。嚥下機能の低下が疑われる場合には、病院で嚥下機能の検査を行った後、適切な食事の形態や食べ方が提案されます。必要があれば嚥下のリハビリテーションが行われます。リハビリで回復していく人も多くいますが、誤嚥性肺炎を繰り返してしまう場合も少なくありません。誤嚥性肺炎になってから対応するのではなく、事前に予防することが重要です。

誤嚥性肺炎を正しく予防し、いつまでもおいしく健康に食べ続けましょう。

2015 子育て・健康カレンダー

Jun
6月

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12:00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 ☎@9911	1 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 予約して受けてください。 ■こども家庭課 ☎@9100	2	3 プレ幼稚園 ■大村☎@2549 1歳6か月児健康診査 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	4 3歳児健康診査	5 初期離乳食教室 こどもセンター 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 ふれあいリハビリサロン	6 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「手術・麻酔をうけられる 方の安心のために 〜麻酔って怖いのか?〜」 ■市民病院 ☎@2161
7 山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎@7122 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) さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎@5555	8 ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター 3歳以上児のお部屋 10:30~11:30 プラザおおむらと室	9 離乳食試食会(予) 11:00~、なつみかん	10 プレ幼稚園 ■西大村☎@4502 おはなしの会 10:30~ 市立図書館 乳幼児すくすく 健康相談 こどもセンター	11 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど	12 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ふれあいリハビリサロン	13 
14 たなかみのクリニック [内科・消化器内科] 宮小路3丁目 ☎@6677 伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎@4230 吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎@5070	15	16 プレ幼稚園 ■松原☎@8721 認知症の人と家族 の会(わらべ会)に よる認知症の相談 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎@8141	17 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 こどもセンター 献血車巡回 9:30~11:00、12:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)	18 1歳6か月児健康診査 出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ 後期離乳食教室(予) こどもセンター	19 幼児食試食会(予) 11:00~ なつみかん 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ふれあいリハビリサロン	20 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 聴器相談 ■障害福祉課 ☎@7306
21 中牟田消化器内科 クリニック [内科・消化器内科] 植松3丁目 ☎@7000 わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎@2003 橋口歯科医院 竹松本町 ☎@5095	22 ことばと心の相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター 1歳児のお部屋 10:30~11:30 おむらんど	23	24 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	25 3歳児健康診査 親子クッキング(予) 10:00~ こどもセンター	26 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン ふれあいリハビリサロン	27
28 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 俣野まさし歯科診療所 大川田町 ☎@4433	29 	30	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。 親子でお楽しみください。 対象:0~5歳児 ■こども政策課 ☎@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 ※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)	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:6月1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) ☎@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	

 **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11月生まれ
(1歳7か月~1歳11か月)
○3歳児健康診査
対象児: 平成23年12月生まれ
(3歳6か月~3歳11か月)
■こども家庭課 ☎@9100

 **子育てつどい**
(予)は予約が必要
予約開始日: 6月1日(月)
○離乳食試食会(予) 対象: 離乳食開始~9か月児
幼児食試食会(予)
...1人200円、定員5組
■なつみかん(放虎原こども園) ☎@3564
○1歳児のお部屋...「運動遊び」
3歳以上児のお部屋...「お散歩」
○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
○親子クッキング(予)
...対象: 3歳以上児、1人200円、定員8組
■こども政策課 ☎@9100

 **育児相談**
(予)は予約が必要
※母子手帳持参
○ことばの相談室(予)-ことばと心の相談室(予)
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
お悩みの母さん
○離乳食教室 初期: 受付 9:50~10:00、対象: 5か月前後
後期(予): 受付 10:20~10:30、対象: 10か月前後
○乳幼児すくすく健康相談
受付時間: 9:30~9:50(4~6か月)、13:30~13:50(7~9か月)
■こども家庭課 ☎@9100
☆大村市こうのとりのダイヤル
妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎@9119