



健康づくり がんばる人 と(ひと)



笑顔の連鎖でみんな健康！

心の元気が体の健康

現在、健康づくりの推進員として活動している川添さん。看護師をしていた川添さんは、退職後、「地域の健康づくりに役立ちたい」と、まず子どもたちに食育の大切さを教える人形劇の活動から始めました。その後、健康づくり推進員になり、2年前から中央商店街の「まちかど研究室」で「笑いヨガ」を教えています。「笑いヨガ」は、「笑い」「ヨガの呼吸法」を組み合わせた有酸素運動で、川添さんの教室には笑顔があふれます。

川添さんは、健康づくりの活動を行うなかで笑いヨガと出会い、「自分にとっても合っている」と感じて活動を始めたそうです。「笑い」は誰でもできる一番の健康法。笑顔を連鎖させて、大村の人が集って楽しくみんな健康になりました。ご同意をいただきます。

「ここに来てくれた人が元気になる」と、自分のことのようにうれしい。皆さんとの出会いがやりがい。「と川添さん。笑いヨガで自分も前向きな考え方になれたといいます。「心の健康が体の健康。ひきこもらずに、まずは一歩外に出てほしい。みんなが集まって話したり、自分に合った健康法を取り入れて、笑って楽しく朗らかに過ごしましょう。」と、素敵な笑顔で話してくださいませ。

笑顔があふれる川添さんの笑いヨガ♪



みんなの健康

子宮頸がんについて

子宮下部3分の1の管状の部分で子宮頸部と呼び、その部位に生じるがんを子宮頸がんといいます。国内では初交年齢の若年化に伴い20〜30代で患者数が急増しています。

子宮頸がんの90%以上は16、18型をはじめとする高リスク型ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によると考えられます。HPV16、18型は、日本の子宮頸がん女性の67.1%に検出されています。性交によって、女性の80%は高リスク型HPVに一時感染しますが、そのうちの90%は2年以内に自然消滅し、8%に持続感染します。そして、持続感染した人のうちの10%が異形成を経て子宮頸がんが発生します。

異形成は軽度→中等度→高度の3段階があります。高度異形成、上皮内癌の段階で円錐切除術（子宮頸部の異常部分を円錐状に切除する方法）などの治療をすれば、子宮は摘出せず済み、妊娠・分娩が可能です。

子宮頸がん予防ワクチンは16、18型に対して、ほぼ100%の予防効果を持ち、ワクチン接種で子宮頸がんを約70%減らすことができます。しかし、ワクチン接種を済ませた人も大人になつたら、必ず子宮頸がん検診を受けてください。ワクチン接種をしなかった人や途中で中止した人は、ワクチン接種が完了した人に比べて、子宮頸がんにかかる可能性が高くなるので、子宮頸がん検診を受けることがより重要です。

市では、20歳以上の女性を対象に2年に1回の子宮がん検診を行っています。子宮頸がんは検診で早期発見することが可能であり、早期治療が一番大切な病気といえます。皆さん、ぜひ子宮がん検診をお受けください。



大村中央産婦人科
荒木 文明 院長

日日時 **所**場所 **内**内容 **対**対象 **定**定員・定数
費会費・料金・受講料 **持**持参品 **期**申込・受付期間
ア締切 **講**講師 **手**手続方法 **申**申込先 **問**問い合わせ
電電話番号 **FAX**ファクス **メ**メール **URL**URLを表します



長崎っ子の心を見つめる教育週間



内 地域の皆さんと交流を深めるため、幼稚園を公開します。

日 7月2日(木)～3日(金)、午前9時～11時

所 西大村幼稚園 **電** 24502

対 地域の皆さん ※予約不要

■こども政策課 **電** 9100

集団健康診査受診者募集

対 ・40～74歳の**大村市国民健康保険被保険者**(特定健康診査)

※特定健康診査受診券が必要です。

※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。

・75歳以上の**後期高齢者医療被保険者**(後期高齢者健康診査)

※一定の障害がある人は65歳以上。

持 保険証

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)、ピロリ菌検査(200円)

定 午前・午後各60人 ※先着順

手 電話でお申し込みください。

7月	時間	ところ
22日(水)	9:00～10:30	市 コ ミ セ ン
	13:00～14:30	
23日(木)	9:00～10:30	松原住民センター 福重
	13:00～14:30	
24日(金)	9:00～10:30	溝 陸 公 民 館
	13:00～14:30	
25日(土)	9:30～11:00	市 民 会 館

■国保けんこう課(内線145)

肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月28日は「日本肝炎デー」、
 7月27日～8月2日は「肝臓週間」です。

○肝炎ウイルス検査

内 B型・C型肝炎ウイルスの感染経路はさまざま
 で、感染しているかを自分で判断するのは困難
 です。肝炎ウイルス検査を受け、感染の有無を
 調べましょう。

対 市内在住の40歳以上で一度も肝炎ウイルス検
 査を受けたことがない人

費 500円

所 市内の指定医療機関

■県央保健所 **電** 3304

献血にご協力ください



7月は、「愛の血液助け合い運動」月間
 です。献血は、たくさんの人々の善意に
 よって支えられています。一人一人の温かな
 ご支援と積極的なご参加をお願いします。

■国保けんこう課(内線152)

うつ病当事者サポート教室

内 復職するための心身の準備、再休職防止のた
 めのセルフケアを、教育プログラムやミー
 ティングを通して学びます。

日 9月1日、8日、15日、29日、10月13日、27日
 (全6回)、いずれも午後2時～4時

所 県央保健所(諫早市栄田町)

対 うつ病で休職中または復職された人

費 無料 **手** 電話でお申し込みください。

ア 7月31日(金)

■県央保健所 **電** 3306

7月の健康テレホンサービス

月 熱中症～汗は大事なラジエーター **木** 耳が詰まる“耳管狭窄症”
火 子どもたちが頭を打った時の注意 **金** 精神科からみたレビー小体型認知症
水 咽頭結膜熱(プール熱) **土日** 前立腺がんのロボット手術

☎ 0120(555)203



Menu ナスと塩昆布の和え物



材料(2人分)

・ナス(中) …… 2本
 ・塩昆布 …… 適量

作り方

- ** ①ナスは、食べやすく切って皿にのせます。
- ** ②ラップをして電子レンジで約2分加熱します。
 (様子を見て加減してください)
- ** ③ナスが柔らかくなったら、塩昆布で和え、盛り付けます。
 (ピーマンやキャベツに代えてもおいしくできます)

■国保けんこう課(内線141)

県民の野菜摂取量
 は約100g不足!
 1皿の野菜料理を
 加えましょう!

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</p>		<p>(予)は予約が必要です。</p> <p>予防接種 </p> <p>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</p>	<p>1</p> <p>●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</p> <p>●3歳児健康診査</p>	<p>2</p> <p>●1歳6か月児健康診査</p>	<p>3</p> <p>●出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン</p> <p>●初期離乳食教室 こどもセンター</p> <p>●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>4</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「尿管結石のお話」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>5</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎2288</p> <p>レディースクリニックげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎9200 ※子宮がん検診が受診できます(要予約)</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎1091</p>	<p>6</p> <p>●ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p> <p>●ママのお部屋(予) 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>●おはなしの会 10:30~, 市立図書館</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談</p>	<p>9</p> <p>●出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど</p> <p>●離乳食試食会(予) 11:00~ ■なつみかん</p> <p>●プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p>	<p>10</p> <p>●ふれあいリハビリサロン</p> 	<p>11</p>
<p>12</p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎5000</p> <p>神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎5648</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎3988</p>	<p>13</p> <p>●ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p> <p>●ママのお部屋(予) 10:30~11:30 プラザおおむら</p>	<p>14</p> <p>●プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	<p>15</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>●1歳6か月児健康診査</p> <p>認知症の人と家族の会 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301</p>	<p>16</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>●後期離乳食教室(予) こどもセンター</p> <p>●3歳児健康診査</p>	<p>17</p> <p>●出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p> <p>●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>18</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>19</p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎4501</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300</p> <p>南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎8718</p>	<p>20</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎5070</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎2305</p> <p>南原歯科医院 皆同町 ☎1120</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>●ベビー&マタニティーのお部屋 (6~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>●3歳児健康診査</p>	<p>23</p> <p>●親子クッキング(予) 10:00~ こどもセンター</p> <p>●1歳6か月児健康診査</p>	<p>24</p> <p>●出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 昊天宮保育園 ■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>25</p> 
<p>26</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎2252</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎0648</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎8602</p>	<p>27</p> <p>●ことばと心の相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p> 	<p>28</p>	<p>29</p> <p>●出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>30</p> <p>●プレ幼稚園 10:00~11:30 園児と一緒に遊びます。 対象:3~5歳児 ■こども政策課 ☎9100</p>	<p>31</p> <p>●出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン</p> <p>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。 対象:3~5歳児 ■こども政策課 ☎9100</p>	<p>ふれあいリハビリサロン</p> <p>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>

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12月生れ
(1歳7か月~1歳11か月)

●3歳児健康診査
対象児:平成24年1月生れ
(3歳6か月~3歳11か月)

■こども家庭課 ☎9100

育児相談 ※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5か月前後 受付:9:50~10:00
後期(予)10か月前後 受付:10:20~10:30

○乳幼児すくすく健康相談
ところ:郡コミセン 受付時間:13:30~15:00
■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

子育てつどい 予約開始日 7月1日(水)

○離乳食試食会(予) 対象:9か月児まで
…1人200円、定員5組
■なつみかん(放虎原こども園) ☎3564

○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

○ママのお部屋(予) 託児:0歳児~未就学児
…「ママのためのヨガ」 定員:各20組

○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

出前子育てつどい
10:00~
各支庁センターに直接お申し込みください。
予約開始日:7月1日(水)

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)
☎49388
*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