

健康づくり がんばる人 と(ひと)



馬場 みゆきさん

アットホームな教室への

健康づくり推進員として、各公民館で健康運動を中心に教えている馬場さん。教室では、スクエアステップやボール体操など、さまざまな運動を混ぜて飽きさせないよう工夫して、「家に遊びに来る感覚」で参加できるようにアットホームな教室づくりを心掛けています。

幼い頃は、体が弱かったという馬場さんは、出産をきっかけに「子どものためにも健康な体を作ろう」と、健康づくりに携わるようになったそうです。「今では家族や友人が驚くほど心も体も健康になった。」とうれしそうに話します。「人に教えることが好きだった。」こともあって、健康づくりに関係する資格を取得し、健康づくり推進員として活躍しています。

自分の健康は自分で守ろう！

「私にもできた！」という感覚を大事にしているという馬場さん。「運動が苦手だった時代があつたからこそ、生徒の皆さんに寄り添った指導ができる。」といいます。最後に馬場さんは、「健康寿命を延ばして、いきいきとした人生を生きてほしい。そのためには、自分の体は、他人ではなく、自分で守るんだ」という認識を持って、楽しく健康になりましょう。と元気な笑顔で答えてくれました。

スクエアステップは、「けんけんぱ」のようなもので、遊び感覚でできます♪



スクエアステップを教える馬場さん

みんなの健康

いつまでも元気でいたい！

2014年、日本人の高齢化率は25%、65歳以上の人口は3,200万人です。世界一の長寿大国となりましたが、その日本人の3人に1人はがん

で亡くなります。がんを乗り切っても65歳以上の7人に1人、80歳以上は4人に1人、90歳以上は2人に1人が認知症に罹患するといわれています。また、重度の介護要介護3～5を受けている人の半数は、脳卒中か認知症で、どちらも脳の病気です。ということは、私たちが健康的に長生きするためにはがんを乗り切つてさらに脳を病気から守ることが重要ということになります。

中年期に週に2回以上運動すると認知症発症率は半分以下になり、毎日400メートル以下しか歩かない人

は、3キロ以上歩く人の倍以上認知症になりやすくなります。運動は生活習慣の是正や他の動脈硬化性疾患を予防して脳卒中も防いでくれます。どんなサプリメントより有効といえるでしょう。

脳は筋肉とは違いますので、鍛えれば鍛えるほどいいわけではなく、計算ドリルやクイズをやっているだけではわからないわけはありません。一方で、頭を使わない生活環境が、2.5倍アルツハイマー病を発症しやすくする疫学データもあります。

- そうすると、活動的で健康に長生きするためには、
- ①がんの早期発見に努めること
 - ②適度な運動習慣を作ること
 - ③高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防・治療すること
 - ④頭を使った生活を心掛けること

などが重要ということになります。

どれも一人でやるのは大変ですから、やはり生活を共にするパートナーが最も大切ですね。そして、相談しやすく信頼できるかかりつけ医の役割も相当大きいということになります。



伊崎脳神経外科・内科
伊崎 明 院長



集団胃がん検診受診者募集

- 内 バリウム検査 対 40歳以上の市民
- 定 各45人(先着順) 費 700円
- 手 電話でお申し込みください。

受付時間: いずれも午前9時～10時

とき	ところ	とき	ところ
9/24(木)	溝 陸 公 民 館	9/30(木)	萱瀬住民センター
25(金)	市 コ ミ セ ン	10/1(木)	福重 "
28(月)	竹松住民センター	2(金)	松原 "
29(火)	鈴田 "		

■国保けんこう課(内線145)

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
- 持 特定健康診査受診券、保険証
※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
- 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 各回60人(先着順)
- 手 電話でお申し込みください。

9月	とき	ところ
14日(月)	9:00～10:30	竹松住民センター
	13:00～14:30	
15日(火)	9:30～11:00	市 民 会 館
	13:30～15:00	
	17:00～19:00	
16日(水)	9:30～11:00	
	13:30～15:00	

■国保けんこう課(内線145)

「健康づくり推進員養成講座」受講生募集

市民の健康づくりのため活動していただく、ボランティア養成講座です。

- 日 10月1日(木)～平成28年2月(全10回)
午後1時30分～4時
- 所 市コミセン
- 内 ウォーキング、ストレッチ、救命救急法など
- 対 受講後、健康づくりのボランティア活動ができる人
- 定 30人 手 9月25日(金)
- 手 電話でお申し込みください。

■国保けんこう課(内線140)



おむらんどに来てくれた
おともだち♪



健康ミニコーナー

救急医療の適正受診にご協力ください

- 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「在宅当番医」を受診しましょう
- ⑤救急車は適切に利用しましょう

■市夜間初期診療センター ☎549911

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。風邪の症状が2週間以上続いたら、結核を疑って医療機関を受診してください。

■国保けんこう課(内線152)

平成28年度私立幼稚園・こども園園児募集

対 平成22年4月2日～平成25年4月1日生まれの幼児

【幼稚園】

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

【幼保連携型認定こども園】

園名	住所	電話番号
かめりあこども園	富の原2-416	☎558301
昊天宮保育園	竹松町713-3	☎550922
すずたこども園	大里町30-3	☎542800

願書配布 9月1日(火)～10月9日(金)

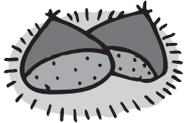
※願書受付など詳しくは各園にお問い合わせください。

■こども政策課 ☎549100

9月の健康テレホンサービス

☎ 0120(555)203

- 月 リウマチ性多発筋痛症をご存じですか? 木 シミいろいろ
- 火 足の症状が気になる方へ 下肢動脈閉塞症 金 高齢者の不眠
- 水 子どもの下痢の対処法 土 繰り返す膀胱炎

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 市夜間初期診療センター 内科と小児科の夜間診療 ・診療時間 19:00～22:00(毎日) ・ところ こどもセンター内 ☎9911		1 予防接種を受けましょう 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。 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 ■こども家庭課 ☎9100	2  3歳児健康診査  出前子育てつどい 松原のさと ■にこにこ子育てサロン  プレ幼稚園 ■大村 ☎2549	3  1歳6か月児健康診査  ふれあいリハビリサロン  初期離乳食教室 受付9:50～10:00 こどもセンター  出前子育てつどい スマイルケア ■にこにこ子育てサロン 	4 ふれあい健康講座 13:00～14:00 市民病院 「ときどき入院ほぼ在宅～地域包括ケアシステムってなに?～」 「救急車 必要なのはどんなとき～救急車の適正利用～」 ■市民病院 ☎2161		
6 寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎3574 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) 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎6728	7  ことばの相談室 ☎ 13:00～16:30 こどもセンター  3歳以上児のお部屋 10:30～11:30 プラザおおむらわ和室	8 乳幼児すくすく健康相談 受付13:30～15:00 郡コミセン おはなしの会  前期離乳食試食会 ☎  プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502	9  3歳児健康診査  出前子育てつどい めぐみ荘 ■わいわいらんど  プレ幼稚園 ■福重 ☎8741	10 ふれあいリハビリサロン  出前子育てつどい 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	11 12 		
13 フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎8686 楠木眼科医院 [眼科] 東三城町 ☎2711 祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎7177	14  ことばの相談室 ☎ 13:00～16:30 こどもセンター  1歳児のお部屋 10:30～11:30 こどもセンター	15  プレ幼稚園 ■松原 ☎8721	16  1歳6か月児健康診査  ベビー&マタニティのお部屋 前  出前子育てつどい ふる里 ■にこにこ子育てサロン 認知症家族の相談会 13:30～15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301	17  3歳児健康診査  後期離乳食教室 ☎ 受付10:20～10:30 こどもセンター  出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ	18 ふれあいリハビリサロン  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	19 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	
20 長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎8615 みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011 坂口歯科医院 古賀島町 ☎0477	21 南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233 黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎6728	22 高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎7777 計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462	23 岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎3000 長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300 蔵田歯科医院 原口町 ☎3565	24 ふれあいリハビリサロン  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 ■にこにこ子育てサロン  親子クッキング ☎ こどもセンター	25 26		
27 澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎1507 いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435 いしがか歯科医院 松並1丁目 ☎4130	28  ことばの相談室 ☎ 13:00～16:30 こどもセンター	29 	30  1歳6か月児健康診査  ベビー&マタニティのお部屋 後	 市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。 時間：10:00～11:30  プレ幼稚園 園児といっしょに遊びます。 親子でお楽しみください。 対象児：3～5歳児 ■こども政策課 ☎9100	 ふれあいリハビリサロン 時間：14:00～16:00 ところ：こどもセンター 対象：40歳～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)		
 育児相談 ※母子手帳をご持参ください。 ※☎は予約が必要です。  ことば(と心)の相談室 ☎ 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  離乳食教室 対象：(初期)5か月前後 (後期)10か月前後 ☎ ■こども家庭課 ☎9100	 健康診査 受付：13:00～13:20 場所：こどもセンター  1歳6か月児健康診査 対象児：平成26年2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24年3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 受付開始：9月1日(火)  ①1歳児のお部屋：「運動あそび」  ③3歳以上児のお部屋：「作ってあそぼう」  ④ベビー&マタニティのお部屋(10:00～12:00) 対象：0歳児の親子、妊娠中の人 ところ：こどもセンター 前)5か月まで 後)6～11か月まで  ⑤おはなしの会(10:30～) ところ：市立図書館  ⑥前期離乳食試食会 ☎(11:00～) 対象：9か月児まで ところ：なつみかん 費用：200円  ⑦親子クッキング ☎(10:00～) 対象：3歳児以上 費用：200円 ■おむらんど ☎6111	 出前子育てつどい 時間：10:00～ 直接お申し込みください *にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎0922 *わいわいらんど(すずたこども園) ☎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				