



3月は自殺対策強化月間です

第5回いのちを守る講演会

「自殺のない生き心地のよい社会へ
～私たち一人ひとりにできること」



日 3月21日(月)祝、午後2時～4時

講 清水 康之氏

所 市コミセン

費 無料

【清水 康之氏 プロフィール】

自殺対策支援センターライフリンク代表。10万人署名運動などを通して「自殺対策基本法」成立に大きく貢献。

市では、自殺対策基本方針を定め取り組んでいます。

【基本理念】

「支え合いいのちを守る 大村市」

【4つの基本方針】

- ①自殺について、市民の理解を深める
- ②市民一人ひとりが自殺予防の主役となる
- ③自殺未遂者や自死遺族等に対する支援の充実を図る
- ④関係機関等との連携を強化し、相談体制の充実を図る



■国保けんこう課(内線140)

市民公開講座

安心してくださいあなたの腎臓守れますよ!

「慢性腎臓病(CKD)」の患者は成人の8人に1人ともいわれ、悪化すると、透析が必要になるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が約3倍になるといわれています。

健康で生き生きとした腎性(人生)を送るために、血管を若々しく保つ、血圧コントロールや食生活のポイントを伝授します。

日 3月12日(土)、午後2時～3時30分

所 市民会館

費 無料 ※事前申込は不要です。

内 「動脈硬化をおさえる食生活と血圧管理のトリプルスリー」

講 長崎医療センター

山下 裕医師、近藤 高弘主任栄養士

※講座開始前(13:30～)と終了後の各30分間、特設コーナーで、「血管年齢の測定」(無料)ができます。

■国保けんこう課(内線141)

ハンセン病の補償金の 申請手続期限が迫っています



対 過去にハンセン病にかかったことがある人で、これまで国から補償金(和解一時金)を受け取ったことがない人
※対象者がすでに亡くなっている場合は、遺族に支払われます。

期 3月31日(木)

問 ・沖縄県ゆうな協会 ☎098(832)9528

・法律事務所 ☎098(938)4381

・厚生労働省難病対策課 ☎03(5253)1111

※訴訟の手続きが必要ですので、余裕をもってご相談ください。

■国保けんこう課(内線140)

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 3月8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 ☎☎3306

3月の健康テレホンサービス ☎ 0120(555)203

月 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

木 とびひ

火 胆管がん

金 むずむず足症候群

水 子どもの食物アレルギー

土 女性の尿もれ



健康づくり がんばる人 と(ひと)



心も体も健康で楽しい人生を

さまざまな趣味を楽しみ、毎日忙しそうな大川内さん。

健康づくりのために始めた登山は、今では20年のベテラン。県内や九州の山々を中心に、月3回ほど、1年間で30〜40回も登っているそうです。

また、登山のためにと、定期的にウォーキングやシーハットのトレーニングルームに通うだけでなく、驚くことに、料理教室にも通い、料理やお菓子作りなども得意だそうです。「講座受講は仲間づくりのため。でも、それが健康につながるっているのかもね。」と、とても元気な75歳です。

ほかにも、国内・海外への旅行や家庭菜園、同窓会活動…。聞けば聞くほど、充実した日々を送っております。

その元気の源は、「何」にでも興味

味があり、自分の楽しみのためにやってくるから。」と、うれしそうに話します。「これからも、今の生活を続け、心も体も健康であり続けたい。健康あつての人生ですから。」と、大川内さん。

最後に、皆さんへのメッセージをお願いと、「コミセンなどにはいろいろな講座があります。自分に合った講座への参加を検討してみてください。」と、PRにも余念がありません。



いろいろな山頂で
記念撮影♪



みんなの健康

フレイル

「フレイル」聞き慣れない言葉ですね。「フレイル」を日本語でイメージすると「脆弱(ぜいじやく)」でしょうか。それは、健康な状態と介護を要する状態の間と位置付けられます。健康な人でも年を重ねていくと、いつか介護を要する状態になるのですが、一足飛びに健康な状態から介護を要する状態になるのではなくその間があり、その状態が「フレイル」と言われています。

具体的には、①体重減少 ②疲れやすい ③身体活動量の低下 ④歩行速度の低下 ⑤筋力の低下の5項目のうち3項目がある状態が「フレイル」です。この状態は介護を要する状態の1歩手前ですが、生活を変えたと元の健康な状態に戻れる状態でもあります。

では、どのくらいの人が「フレイル」の状態なのでしょうか。ある調査で、

65歳以上の高齢者全体では12%でしたが、年齢を重ねるとともに「フレイル」の人が増え、80歳以上では34.9%と増加していました。

今、日本は世界一の長寿国です。寿命が延びたのは喜ばしいことですが、寝たきりで過ごすのはさびしいですね。健康寿命が延びるようにしたいものです。

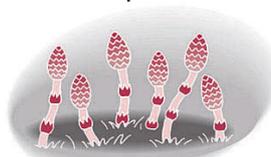
「フレイル」にならないために重要なのは、食事と運動です。食事では、特にタンパク質(肉、魚、豆腐、乳製品など)を少しでも良いので毎日3食きちんと取ることが大事です。タンパク質は、風邪など、病気の抵抗力の元にもなります。また、運動では、散歩がおすすめです。また、ラジオ体操やテレビを見ながらの体操でも良いです。週に2〜3回でも効果があります。食事や運動の効果は、数か月ほどで現れます。

さらにもう一つ大事なことがあります。それは、外出の機会をつくることです。趣味の会やグラウンドゴルフの集まり、老人会など、どんな集まりでも良いです。また、友人の家を訪ねることも良いです。

いつまでも若く元気に過ごすために、しっかりと食べて、しっかりと運動し、そして楽しく出かける場所をつくりましょう。



秋櫻醫院
いしだ かずみ
石田一美 先生

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</p> <p>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</p>		1	2  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	3  3歳児健康診査 	4  離乳食教室(初) 受付9:50～10:00  ことばの相談室(予) 13:00～16:00 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	5 ふれあい健康講座 13:00～14:00 大村市民病院 「健診のオプション検査 について」 ■市民病院 ☎2161
6 寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎3574 貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎1161 峰歯科医院 松原本町 ☎8602	7  ことばの相談室(予) 13:00～16:30 こどもセンター  2歳児のお部屋 「ふれあい遊び」 10:30～11:30 こどもセンター	8	9  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	10  1歳6か月児健康診査  出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど	11  出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン	12 
13 フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎8686 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) 村上歯科医院 東本町 ☎3460	14  ことばと心の相談室(予) 13:00～16:30 こどもセンター  3歳児のお部屋 「ふれあい遊び」 10:30～11:30 こどもセンター	15	16  3歳児健康診査  ベビー&マタニティ のお部屋(前)  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  1歳6か月児健康診査  離乳食教室(後)(予) 受付10:20～10:30  出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ	18  出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ  プレ幼稚園 ■福重 ☎8741	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 野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎2339 はら脳神経外科 [脳神経外科・ リハビリテーション科] 富の原2丁目 ☎9770 本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682	21 ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎9887 佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎4330 もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎1091	22  プレ幼稚園 ■大村 ☎2549  プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502  プレ幼稚園 ■松原 ☎8721	23  ベビー&マタニティ のお部屋(後)  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	24	25  出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	26 
27 高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎7777 橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎8739 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎43138	28 	29	30  プレ幼稚園 市立幼稚園開放  対象 0～5歳児  時間 10:00～11:30 園庭とプレイルームを開放しま す。親子でお楽しみください。 お申し込みは各園へ。 ■こども政策課 ☎9100	 出前子育てつどい  時間 10:00～ ※直接申し込み *にここ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎9922 *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		

 **育児相談**
持参 母子手帳 ※(予)は要予約

▶ **ことば(と心)の相談室(予)**
対象 言葉の発達などが気になる就学
前のお子さんや、育児でお悩みの母親

▶ **離乳食教室**
対象 ①5か月前後 ②10か月前後
場所 こどもセンター
■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 平成26年8月生まれ
(1歳7か月～1歳11か月)

▶ **3歳児健康診査**
対象 平成24年9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**
申込 3月1日(火)～ ※(予)は要予約

▶ **ベビー&マタニティのお部屋**
対象 0歳児の親子、妊娠中の人
①5か月まで ②6～11か月まで
時間 10:00～ 場所 こどもセンター

▶ **おはなしの会**
時間 10:30～ 場所 おむらんど
■こども未来館 ☎476111

予防接種を受けましょう
お子さんの体調の良いときに、指定
医療機関を予約して受けてください。

大村市こうのとりダイヤル
妊娠・不妊・不育相談を受け付けて
います。(専用ダイヤル) ☎9119
■こども家庭課 ☎9100