

予防接種を受けましょう

定期予防接種（インフルエンザを除く）は、年間を通して無料で実施しています。お子さんの体調の良い時に早めに受けましょう。

■こども家庭課 ☎549100

【主な定期予防接種】

予防接種名	対象年齢（適齢）	回数・間隔	他の予防接種までの間隔
ヒブ 小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳の誕生日の前日（2～7か月）	接種開始年齢により1～4回	1週間
4種混合 ・ポリオ ・百日咳 ・ジフテリア ・破傷風	1期初回：生後3～90か月の前日（3～12か月） 1期追加：1期初回終了後、 生後3～90か月の前日（12～18か月）	20～56日までの間隔で3回 1期初回（3回目）終了後、 6か月以上おいて1回	1週間
BCG	1歳の誕生日の前日（5～8か月）	1回	4週間
M R （麻しん・風しん）	1期：生後12～24か月の前日 2期：小学校就学前の1年間	1回 1回	4週間
水痘	生後12～36か月の前日	1回目の接種終了後、3か月以上 （標準的には6か月～12か月）の 間隔をおいて1回	4週間
日本脳炎※	1期初回：生後6～90か月の前日（3歳） 1期追加：生後6～90か月の前日（4歳） 2期：9～13歳の誕生日の前日（9歳）	6～28日までの間隔で2回 第1期初回（2回目）終了後、 6か月以上おいて1回 1回	1週間
二種混合	11～13歳の誕生日の前日（小学6年生）	1回	1週間
子宮頸がん※ けい	小学6年生～高校1年生相当の女子（中学1年生）	3回	1週間

※日本脳炎予防接種は、制度改正により対象年齢を拡大しています。

対象の人は未接種分をさかのぼって接種することができます。

（対象 平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人）

※子宮頸がん予防接種は、現在積極的な勧奨は差し控えています。

○持参品：母子健康手帳、保険証

○指定医療機関に予約して接種してください。

指定医療機関はこちらをご覧ください。

各医療機関で接種で
きる内容が異なります。
こちらからご確認ください。



集団健康診査受診者募集

◎特定健康診査

…40～74歳の大村市国民健康保険被保険者
 ※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
 ※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。

◎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。保険証が必要です。

日 (午前) 午前9時～10時30分
 (午後) 午後1時～2時30分

内 費 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
 肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)
 ピロリ菌検査(200円)、後期高齢者健診(無料)

定 午前・午後各60人(先着順) 手 電話で申し込み

5月	ところ
16日(月)～17日(火)	市 コ ミ セ ン
18日(水)	郡 コ ミ セ ン
19日(木)	(午前) 中地区公民館 (午後) 鈴田住民センター
20日(金)	市 コ ミ セ ン

■国保けんこう課(内線145)

5月の健康テレホンサービス ☎0120(555)203

月 慢性疲労症候群	金 自殺と「うつ」の関係
火 肝臓がん	土日 残薬問題:お宅に薬が
水 赤ちゃんのワクチン	残っていませんか?
木 失明する眼の病気	■県保険医協会 ☎095(825)3829

おむらんどからのお知らせ

おむらんどが3月17日で来館者10万人を達成しました!たくさんのご利用ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

「赤ちゃんとおぼろ講座」受講者募集

内 初めての子育てをがんばっているお母さんのための講座です。(3回連続講座)

日 6月13日(月)、27日(月)、7月11日(月)

いずれも午後1時30分～3時

所 こどもセンター 定 12組(申込多数の場合は抽選)

対 平成27年12月14日生まれ～平成28年4月13日
 生まれのお子さんと保護者
 ※原則、全講座参加できる人

手 はがきに、講座名・住所・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・郵便番号・電話番号を記入のうえ、お申し込みください。

ㄨ 5月20日(金)

申 〒856-0832 本町326-1 こども未来館

「パパも一緒にベビーマッサージ」受講者募集

内 パパも参加してみませんか?カフェタイムもあります。

日 5月29日(日)、午前10時30分～正午

所 プラザおむら 定 8組(先着順)

対 市内在住で生後3～6か月のお子さんと保護者
 持 バスタオル

手 電話でお申し込みください。

期 5月2日(月)～

■おむらんど ☎476111



減塩なのに
おいしい

Menu

「肉じゃが」

うま味成分が豊富なトマトケチャップを使っておいしい肉じゃがを作しましょう。

作り方

- ①ジャガイモ、ニンジン皮をむき、一口大に、タマネギはくし型切りにする。肉は5cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、肉の順に炒め、水またはだし汁、ケチャップを加える。
- ③沸騰したらあくを取り、砂糖、しょうゆを加える。ふたをして15分煮込む。
- ④じゃがいもに火が通ったら、ふたをとり強火にし、煮詰める。



ケチャップは早く入れることで、酸味や風味を感じずおいしくできます。

■国保けんこう課(内線141)

材料(4人分)

・ジャガイモ	小2個
・タマネギ	小1個
・ニンジン	小1/2本
・薄切り肉	100g (牛または豚)
・サラダ油	小さじ1
・ケチャップ	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	大さじ1
・水またはだし汁	1カップ



健康づくり がんばる人 と(ひと)



とびなが ひでこ
飛永 秀子さん

ノルディックウォーキングとの出会いで気づいた歩く楽しさ

「ノルディックウォーキングとの出会いは目からうろこだった。」と語るのは、70歳になる飛永秀子さん。ノルディックウォーキングとは、ポールを使ったウォーキングで、手軽に全身運動ができるスポーツです。

「若い頃から運動おんちで、運動が大嫌いだっただけで、ノルディックウォーキングの魅力にはまり、5年。今では週に3回ほど歩くそうです。四国八十八箇所巡りにも愛用のポールでチャレンジ中。飛永さんは、「このウォーキングは楽で、坂道もすいすい登れる。おしゃれをするのも楽しいし、花や鳥を見ながら歩く」と季節の移ろいを感じられる。おかげで歩く楽しさに気づけた。」と、

魅力たっぷりに語ります。「歩く習慣が身に付いたのは、友人ができたことも理由のひとつ。」だそうです。健康になれて人生も豊かになっているとうれしそう。 「大村にはきれいな景色がたくさんある。春のおすすめは歩きやすい野岳。5月には、ノルディックウォーキングの大会もあり楽しみ。」と、はりきる飛永さん。「たくさんの人にこのスポーツを体験してほしい。いつまでも自分の足で歩きたいですね。」という飛永さんの言葉からも、その魅力が伝わります。

おしゃれをするのも楽しみのひとつ♪



みんなの健康

風邪や花粉症で歯が痛くなる？

風邪が流行しているときや花粉症シーズンなどに、「走ったり、階段を降りるときに上あごの奥歯が痛みます。」や、「頭を動かしたり、咬んだりすると頬のあたりの歯が痛みます。」などの症状を訴えて歯科医院を受診する人が増えてきます。診ても歯には何も異常は無く、鼻水をグスグスさせていたり、鼻づまりを起こしたりしていませんか。この様なとき、多くの場合は「上顎洞炎（副鼻腔炎）」という副鼻腔の炎症が原因であることが多いようです。「なぜ鼻（上顎洞）が悪いのに、歯が痛むのだろう」と疑問に思われる人も多いと思いますが、上顎洞と呼ばれる副鼻腔が上あごの歯の根の先と近接していたり、接触していることがあるのです。そのような人は、歯に痛みが生じやすくなります。



えんどう ひでこ
遠藤 英彦 先生

そもそも上顎洞とはどこにあるのでしょうか。一般的には「蓄膿症」を起こす所といえは多少は見当がつくと思います。左右の上あごの骨の中に鼻腔とつながっている頬のあたりにある骨の空洞です。上あごの奥歯が特に「上顎洞」に近いことが多く、痛みが出やすいのです。「上顎洞」の炎症が治まると歯の症状も消失します。

しかし、逆に上顎洞に接近した歯が、むし歯や歯槽膿漏で炎症を起こしたとき、上顎洞に炎症が波及することになります。この現象を「歯性上顎洞炎」と呼びます。この場合、原因となつた歯の治療をしなければ、上顎洞炎は治りません。これらの歯によるトラブルは、速やかに治療する必要があります。重症になると、上顎洞に広範な化膿や粘膜の肥厚が生じ、蓄膿症の手術が必要になることもあります。

自己診断は禁物です。風邪をひいて上あごの奥歯が痛くなったときは、歯科医院を受診し、歯に異常がないかを診てもらってください。

◎お口の健康フェスティバル

とき…6月12日(日)

ところ…シーハットおおむら

※ぜひお気軽にご来場ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎1177 伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎54230 いちのせ歯科医院 水田町 ☎546633	2 	3 秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎539990 神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎485648 橋口歯科医院 竹松本町 ☎555095	4 牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎557831 海江田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科・アレルギー科] 三城町 ☎53329 またの歯科医院 竹松本町 ☎558261	5 さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎538819 野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎288733 まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎543988	6 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 	7
8 くすもと内科クリニック [内科] 古賀島町 ☎208585 レディースクリニックしげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎549200 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎546684	9 ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター 離乳食試食会 11:00~(予) なつみかん	10 認知症サロン 11:00~15:00 	11 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 おはなしの会 10:30~ 市立図書館	12 3歳児健康診査 出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど	13 離乳食教室(初) 受付9:50~10:00 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	14 ふれあい健康講座 13:00~14:00 大村市民病院 「大村市の在宅医療の 取り組み〜住みなれた 地域(自宅)で最後まで 〜」 ■市民病院 ☎22161
15 たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎500320 山田整形外科 スポーツクリニック [整形外科・リハビリテーション科] 松原1丁目 ☎58000 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎557462	16 ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター 1歳児のお部屋 「ふれあい遊び・交流会」 10:30~11:30 こどもセンター	17 認知症サロン 11:00~15:00 出前子育てつどい 萱瀬住民センター ■にここ子育てサロン	18 3歳児健康診査 ベビー&マタニティ のお部屋(前) 10:00~ こどもセンター 認知症家族の相談会 13:30~15:30 おおむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎207308	19 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 卵アレルギー食 試食会(予) 11:00~ なつみかん	20 乳幼児すくすく 健康相談 13:30~15:00 郡コミセン 出前子育てつどい 木場公民館 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にここ子育てサロン	21 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 ■障がい福祉課 ☎207306
22 南野病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎548800 わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎52003 えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎273800	23 ことばと心の相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター	24 認知症サロン 11:00~15:00	25 1歳6か月児健康診査 ベビー&マタニティ のお部屋(後) 10:00~ 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	26 3歳児健康診査	27 離乳食教室(後)(予) 受付10:20~10:30 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	28
29 長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎58615 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 ☎556830 大石歯科医院 竹松本町 ☎558378	30	31 認知症サロン 11:00~15:00	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 ③こども家庭課 ☎549100			

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 ☎549911

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。

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けて
います。(専用ダイヤル) ☎549119
■こども家庭課 ☎549100

休日在宅 当番医

診療時間
9:00~18:00
歯科は12:00まで

認知症サロン

場所
おおむら桜(旧浜屋2階)
■総合福祉センター ☎51351

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10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11月生まれ
(3歳6か月~3歳11か月)
■こども家庭課 ☎549100

子育てつどい

申込 5月2日(月)~ ※(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
①2~6か月まで ②7~11か月まで
▶離乳食試食会(予) 対象 9か月まで
▶卵アレルギー食試食会(予) 対象 卵アレルギーの子ども
(共通) 費用 200円 申込 なつみかん(放虎原こども園) ☎53564
■こども政策課 ☎549100

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)
☎550922
■わいわいらんど(すずたこども園)
☎495388
■ライオンキッズ(植松保育園)
☎545056
■ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園)
☎539420