

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。

📍 県央保健所 📞 電話でお申し込みください。

	通常検査	即日検査
検査日	毎週火曜日	毎月第2木曜日
受付時間	午前9時～午後5時	午後2時～7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	2週間後以降	約1時間後

📞 県央保健所 ☎️ 3306

肝炎ウイルス検査を受けましょう

4月20日現在、市に住民登録している次の対象者に、肝炎ウイルス検査無料受診券を送付しています。

📅 6月1日～平成30年3月31日

対象 平成29年4月1日現在、下記の年齢の人
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

※過去にこの検査を受けたことがある人は対象外です。

📞 国保けんこう課 (内線145)

肺炎球菌ワクチン接種費用を助成します

肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています。

📅 平成30年3月31日まで

📍 市内在住の人、初めてこのワクチン接種を受ける人、

対象 今年度下記年齢になる人
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

💰 助成額4,080円 ※自己負担額4,009円

📝 事前に医療機関へお申し込みください。

📞 国保けんこう課 (内線152)

無料クーポンでがん検診を受けましょう

4月20日現在、市に住民登録している次の対象の女性にがん検診無料クーポンを送付しています。

📅 6月1日～平成30年3月31日

対象 平成29年4月1日現在、下記の年齢の人
乳がん…40歳、子宮頸がん…20歳

📞 国保けんこう課 (内線145)

「人形劇を楽しもう」参加者募集

人形劇グループ「ぼかぼか」による手遊びや人形劇

📅 6月2日(金)、午前11時～11時30分

📍 プラザおおむら 💰 無料

👥 0歳～就学前の子どもとその保護者 40組 (先着順)

📞 電話、または直接おむらんどへお申し込みください。

📅 5月12日(金)～

📞 おむらんど ☎️ 476111

大村楽食レシピ

干し大根のポン酢和え



材料(2人分)	分量
干し大根	10g
キュウリ	1本
シーチキン	1缶
ゴマ	大さじ2
ポン酢	大さじ1



- 作り方**
- ①干し大根は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に①を入れ、沸騰したら沸騰後7分ゆでる。
 - ③キュウリは千切りにし、シーチキンは油を切っておく。
 - ④ビニール袋に②と③とゴマ、ポン酢を入れ、20回ほどもんで味をなじませる。

6月の健康テレホンサービス ☎️ 0120(555)203

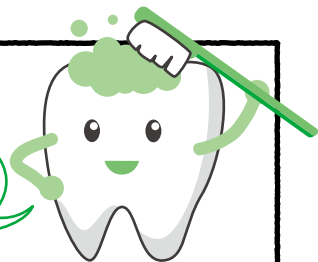
- 🌙 急激な体重増加
 - 🔥 ぎっくり腰
 - 💧 赤ちゃんの突然死
 - 🐛 水虫とは
 - 👄 歯ぐきからの出血
 - 👤 『孤独死』で発見が遅れないために
- 📞 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829

健康おおむら 21 通信

・歯と口の健康のためにこの機会に歯科健診を受けましょう
 ・職場に専門職を派遣する事業を実施中です(無料)

問 県央保健所 ☎ 263306

6月4日~10日は
 歯と口の
 健康週間



“歯周病”と“糖尿病”

歯周病は糖尿病の合併症!

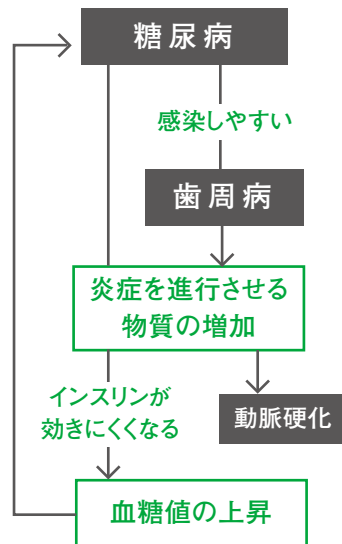
糖尿病の合併症は、神経障害・網膜症・腎症が3大合併症として知られていますが、実は**歯周病も合併症の1つ**といわれています。糖尿病になると感染しやすい状態になるため、歯周病にかかる危険性が高まり、また歯周病が進行しやすくなります。

歯周病が糖尿病を悪化させているかも!

最近の研究では、炎症(歯周病)に関係する物質が、インスリンの効き目を悪くしたり、動脈硬化を進行させることが分かっています。このため、**糖尿病の人が歯周病を治療すると、血糖値が改善する**場合もあります。

歯周病の予防と管理

歯周病は、歯や口腔内を清潔にしておくことで予防できますが、**定期的に歯石除去や歯面清掃**など専門家による予防処置を受けて管理していくと効果的です。また、糖尿病の人で「**糖尿病連携手帳**」をお持ちの人は、**歯科の記載ページ**がありますので、日頃の口腔の健康管理に活用してください。



問 国保けんこう課(内線171)

糖尿病増加の原因

村 大市民病院
 だより



糖尿病予防は
 簡単な運動から

現在の糖尿病人口は900万人です。可能性のある人まで入れると約2倍の2,000万人に上るといわれこれには国民の6人に1人という数になります。しかし、検診で糖尿病といわれても、症状がないので受診せず放置している人が多く、**実際診療を受けている人は4分の1**というのが実態です。昭和30年の糖尿病患者数は30万人で、55年を経て30倍に急激に増加したのはなぜでしょう。

1950年以降、糖尿病の増加に比例して増えているのが、**脂質摂取量**です。特に乳製品卵肉といった動物性脂肪が増加しています。また生活が豊かになり、車の保有台数が飛躍的に伸び、家に2~3台あるという車社会の到来で、**運動不足が深刻化**していきました。糖尿病は、**脂肪に偏った食事と運動不足**が原因ですので、基本は適切なカロリーとバランスのとれた食事をすること、**運動療法**です。それでも血糖値が高い場合は、**飲み薬やインスリン**といった治療を加えていくことになりますが、**薬剤で治療していても食事や運動療法を続けることが重要**です。

では、どんな運動が良いのでしょうか。高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満学会など、たくさん学会から治療のガイドラインが出ていますが、どの学会でも中くらいの強さの運動をすることを推奨しています。おすすめの運動としてスロージョギングがあります。歩幅を小さく、10cmくらいで始めて、腕は振らないようにジョギングします。最初は歩いてる人と一緒に歩いてみてください。同じ距離をウォーキングした時の2倍の消費カロリーになります。これを1日30分程度行います。「ニコペース」から始めて、慣れてきたら会話ができる息切れる手前くらいで走るようにするとよいでしょう。

雨の日など外で運動できないときは、**ステップ運動**がおすすめです。20cmの高さのステップを上り下りする運動は、1分間に15回程のペースで、好きなテレビや音楽を楽しみながら20~30分運動するとよいでしょう。

運動の効果は、**血糖を下げる効果**や、**脂肪を燃焼するダイエットの効果**、**筋肉が燃えやすい体にする効果**など、それら以外にも**認知症の改善**や**がんの予防**、**血圧脂質の低下**があげられます。日常生活の中でうまく運動を取り入れるのも大事です。毎日少しずつ継続して運動を行いましょう。

子育て・健康 カレンダー 2017 6月 JUNE

※(予)は要予約

詳細・予約・お問い合わせ

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
診療時間 19:00～22:00(毎日)
ところ どもセンター内 ☎9911

健康診査
▶1歳6か月児健康診査
対象 平成27年11月生(1歳7か月～1歳11か月)
▶3歳児健康診査
対象 平成25年12月生(3歳6か月～3歳11か月)
■ども家庭課 ☎9100

出前子育てつどい
■にこにこ子育てサロン
(昊天宮保育園) ☎9922
■わいわいらんど
(すずたこども園) ☎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) ☎99420

育児相談 持参 母子手帳
▶ことば(と心)の相談室
対象 ことばの発達など気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親
▶乳幼児すくすく健康相談
内容 計測、育児・栄養・歯科相談、月齢に合わせた講話
■ども家庭課 ☎9100

子育てつどい
▶ベビー&マタニティーのお部屋
定員 ハビニヤージ(先着30組)ハビニガ(先着20組)
申込 おむらんど ☎6111
▶幼児食(離乳食)試食会
定員 5組 料金 1人200円
申込 なつみかん ☎3564
■ども政策課 ☎9100

健康相談
▶耳とことばの相談
内容 聴覚・言語障がい者(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
■障がい福祉課 ☎7306

サロンおおむら桜
高齢者の皆さんが集う場です
■総合福祉センター ☎1351

認知症家族の相談会
■長寿介護課 ☎7308

市立幼稚園公開 各園へお申し込みください
▶プレ幼稚園 対象 0～5歳児
内容 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。
■西大村幼稚園 ☎4502
▶長崎っ子の心を見つめる教育週間
内容 地域の皆さんと交流を深めるため、幼稚園を公開します。
■大村幼稚園 ☎2549
■福重幼稚園 ☎8741
■松原幼稚園 ☎8721

予防接種を受けましょう ■ども家庭課 ☎9100

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。生後2ヵ月から開始しましょう。

大村市このとりダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。
専用ダイヤル ☎9119

1	木		
2	金	離乳食教室(5ヵ月前後) どもセンター 受9:50～10:00	出前子育てつどい 10:00～ 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ
3	土		
4	日	たなか循環器内科(内科・循環器科) 久原2丁目 ☎0320 よしだレディースクリニック(産科・婦人科) 富の原2丁目 ☎2227 ※子宮がん・乳がんエコー検診可能 (予)	井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462
5	月		
6	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00～15:00	
7	水	3歳児健康診査 どもセンター 受13:00～13:20	出前子育てつどい 10:00～ 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン
8	木	1歳6か月児健康診査 どもセンター 受13:00～13:20	出前子育てつどい 10:00～ 三浦住民センター ■わいわいらんど
9	金	離乳食教室(10ヵ月前後) (予) どもセンター 受10:20～10:30	離乳食後期試食会 (予) (10ヵ月～1歳未満) なつみかん 11:00～
10	土		
11	日	南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎8800 平松整形外科医院(整形外科) 富の原2丁目 ☎4422	大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎4744
12	月	ことばの相談室 (予) どもセンター 13:00～16:30	
13	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00～15:00	
14	水	乳幼児すくすく健康相談 どもセンター 受9:30～9:50/13:30～13:50	おはなしの会 どもセンター 10:30～
15	木		出前子育てつどい 10:00～ 池田公民館 ■ライオンキッズ
16	金		出前子育てつどい 10:00～ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン
17	土	耳とことばの相談 総合福祉センター 受13:00～15:00	
18	日	みやしたリウマチ・内科クリニック(内科・産科) 幸町 ☎5555 はら脳神経外科(脳神経科・リハビリテーション科) 富の原2丁目 ☎9770	えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎3800
19	月	幼児食試食会(1歳以上) (予) なつみかん 11:00～ 卵アレルギーのお子さんも可	長崎っ子の心を見つめる教育週間 大村幼稚園 9:00～11:00
20	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00～15:00	長崎っ子の心を見つめる教育週間 大村幼稚園/福重幼稚園 9:00～11:00
21	水	1歳6か月児健康診査 どもセンター 受13:00～13:20	ベビー&マタニティーのお部屋 (予) 2～6か月児「ベビーマッサージ」 どもセンター 10:00～12:00
22	木	認知症家族の相談会 旧浜屋2階 13:30～15:30	長崎っ子の心を見つめる教育週間 福重幼稚園 9:00～11:00
23	金		出前子育てつどい 10:00～ 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
24	土		
25	日	田川小児科(小児科) 東本町 ☎4000 谷口整形外科(整形外科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎6677	大石歯科医院 竹松本町 ☎8378
26	月	ことばと心の相談室 (予) どもセンター 13:00～16:30	
27	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00～15:00	長崎っ子の心を見つめる教育週間 松原幼稚園 9:00～11:00
28	水	3歳児健康診査 どもセンター 受13:00～13:20	出前子育てつどい 10:00～ 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン
29	木	ベビー&マタニティーのお部屋 (予) 7～11か月児「ベビーヨガ」 どもセンター 10:00～12:00	長崎っ子の心を見つめる教育週間 松原幼稚園 9:00～11:00
30	金	1歳6か月児健康診査 どもセンター 受13:00～13:20	出前子育てつどい 10:00～ 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン