

インフルエンザ予防接種を受けましょう。



インフルエンザは、普通の風邪かぜに比べて感染力が強く、高齢者や乳幼児にとつて肺炎や脳症などを併発し、生命に関わることもある危険な感染症です。

予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくいだけでなく、かかっても症状が軽くなります。

体調の良いときに予防接種を受けましょう。

◆接種方法…直接指定医療機関に予約をして、接種を受けてください。

次に該当する人は1回あたり2,000円の助成があります。

◆対象…市内在住で次のいずれかに該当する人

- ① 生後6か月～小学校就学前の乳幼児
- ② 65歳以上の人
- ③ 60歳～65歳未満で、心臓じん臓または呼吸器の機能に重度の障がいがある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがある人

◆期限…平成24年1月31日(火)

※①②③に該当する人で、生活保護世帯の人は接種費用の全額を助成します。

◆回数…①は2回、②③は1回

◆接種できない人…

- 37度5分を超える発熱がある
- 重い急性疾患にかかっている
- ワクチンに含まれる成分による、ひどいアレルギー反応を起したことがある
- その他、医師が不適当な状態と判断したとき

指定医療機関(大村市医師会)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
ありやま小児科	496410	下山耳鼻咽喉科医院	550648	原外科内科肛門科	558427
伊崎脳神経外科・内科	544230	須田小児科医院	547200	はら脳神経外科	479770
上田記念クリニック	486886	早田内科医院	553530	平松整形外科医院	274422
うえき心療内科クリニック	546000	高島脳神経内科	487777	フジ胃腸科クリニック	548686
おおつか内科医院	538080	田川小児科	524000	本田皮ふ科・アレルギー科	556830
大村中央産婦人科	523850	田崎医院	531234	前川クリニック	536866
岡循環器内科	523000	たしろ医院	288686	牧山医院	557831
おび産婦人科医院	541103	たなか循環器内科	500320	南野クリニック	532233
カメラクリニック	288177	谷口整形外科	486677	南野内科病院	548800
川本内科医院	545675	ちくばクリニック	569887	みね内科クリニック	555070
神田クリニック	485648	出口小児科医院	522252	むたクリニック	524501
くすもと内科・外科クリニック	208585	寺井医院	523574	山口耳鼻咽喉科医院	522706
秋櫻醫院	539990	ともなが内科クリニック	545000	山下外科医院	547122
後藤産婦人科	208123	長崎医院	558615	山田整形外科スポーツクリニック	568000
小松内科	486000	中澤病院	535072	山道医院	532305
近藤医院	541166	中田外科胃腸科	540083	吉田内科クリニック	521177
さくらクリニック	538819	中牟田消化器内科クリニック	487000	よしだレディースクリニック	562227
貞松病院	541161	中村医院	522733	与那城医院	535575
さわ小児科	562288	野口内科こども医院	522339	レディースクリニックしげまつ	549200
澤田胃腸科内科医院	551507	野田耳鼻咽喉科	288733	わたなべ耳鼻咽喉科医院	522003
篠原皮ふ科クリニック	501677	橋口整形外科医院	558739		

その他の指定医療機関

大村市民病院	522161	ほり内科クリニック	495090
--------	--------	-----------	--------

※諫早医師会加入の医療機関でも接種できます。

■こども家庭課 ☎549100

健康おおむら21通信



自覚症状がないから大丈夫?!

糖尿病予防の第一歩は自分の体の状態を知ることです。

糖尿病の症状といえほどのようなイメージですか？

「喉がかわく」「体がだるくなる」「食べても食べても体重が減る」...

実はこのような症状は、糖尿病がかなり進行してから現れる症状です。また、糖尿病が進行していてもこのような症状を感じない人もいます。

糖尿病とは「慢性の高血糖状態」のことをいい、「一定期間、血液中のブドウ糖の量が多い状態」のことです。血液中の糖が多くなると、体を構成しているタンパク質にブドウ糖がつく量が増え、タンパク質本来の働きを邪魔するため、血管を傷つけ、老化につながると考えられています。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは...

赤血球の中にある酸素を運ぶ色素をヘモグロビンといいます。このヘモグロビンにブドウ糖がついた割合をみるのがこの検査です。

HbA1c検査は一部の職場健診(事業主健診)や特定健診に含まれています。40歳以上の人は特定健診を受けて、体の状態を確認しましょう。

特定健康診査とは...

40歳〜74歳の人を対象に医療保険者(※)が実施する健康診査です。

※医療保険者とは...

国民健康保険や健康保険組合のことで、医療保険者はお持ちの保険証の「保険者名称」で確認できます。

	正常	正常高値	境界型	糖尿病型
HbA1c(%)	~5.1	5.2~5.5	5.6~6.0	6.1~
血糖(mg/dl) (空腹時)	~99	100~109	110~125	126~
(随時)	~139		140~199	200~

※糖代謝に関する検査(参考:日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド2010)
(注:厚生労働省 標準的健診・保健指導プログラム)

■国保けんこう課(内線140)

みんなの健康

か 噛むことの大切さ



大坂歯科医院
大坂 あえか 先生

みなさんは食事のときによく噛んで食べることを意識されていますか？噛むという行為は第三の心臓といわれるほど、とても大切な行為です。

まず、噛むことによって大量の唾液が分泌されます。細かく噛み砕かれて唾液と混ぜ合わされた食物は滑らかに喉を通り、安全な嚥下を実現します。また、唾液の中には多数の酵素が含まれ、消化を助け発がん性物質を抑制します。さらに、噛むことにより食片が歯の表面を何度もこすることによって歯をきれいにしますが、これを自浄作用といいます。

噛む際に左右いずれかを重点的に使用し続けると、この自浄作用も偏的に働き、噛む側の歯はきれいになり、使用しない側の歯は汚れてしまいます。偏側で噛む習慣は顎関節の変形を招き、重度の場合には顔や身体の変形を生じます。

顎関節症の予防のためにも左右バランスよく噛むことが重要です。噛むことは第三の心臓であると先に記

述しました。噛むことにより顎の周囲から頭にかけて付いている咀嚼筋群が活発に活動します。当然頭部の血流は盛んになり脳内温度が数度上がるといわれています。幼少時からしっかりと噛めると頭の良い子が育ちます。ただし脳の発達には十歳位までですから小学校四年生までによく噛む習慣を付けることが重要です。

また、老人性の痴呆症の予防にも効果があるといわれています。よく噛んで食べるとその食材の旨味を十分に享受できます。それは精神的にも満足感を与えますが、その満足感は脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑制します。腹八分で満足する食事の極意は、よく噛むことにあったのです。また、唾液腺ホルモンのパロチンには老化を防止する働きがあります。

10回噛んだたくあんはまたまた大きな食片で、唾液に包まれてぬるぬるした状態にはなっていない。しかし、ほとんどの人はこの程度の咀嚼で飲み込んでしまいます。これでは噛むことで得られるさまざまな恩恵は受けられません。1口30回を目標に、左右バランスよく噛んでみてください。自浄作用、安全な嚥下、消化促進、がんの抑制、顎関節症・痴呆症・肥満症などの予防、そして老化防止など噛むことの効果は絶大です。

『守るのは 気づいたあなたの その勇気』
 ～オレンジリボンキャンペーン～

※11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待防止のシンボルマーク「オレンジリボン」を広めるオレンジリボンキャンペーンを実施します。児童虐待のない社会を作りましょう。

※記録映画「葦牙ーあしかびーこどもが拓く未来」上映会

日 11月26日(土)、19:00～21:15

所 市コミセン

費 無料 定 200人

申 電話、ファクス

問 大村市社会福祉協議会 ☎531351 FAX 541365

※児童虐待とは…

親または親に代わる保護者から子どもに加えられる行為で、子どもの心身を傷つけ、健全な成長・発達を損なう行為のことです。

たとえ親の愛情から行われた「しつけ」であっても、子どもが耐え難い苦痛を感じることであれば、それは虐待です。

※児童虐待のタイプ

①身体的虐待 ②ネグレクト(育児放棄) ③性的虐待
 ④心理的虐待の4つに分類され、実際は複数のタイプが混在していることもあります。

※子どもを虐待から守るため

- ◆「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告)
- ◆「しつけのつもり…」は言い訳
- ◆ひとりで抱え込まない
- ◆親の立場より子どもの立場
- ◆虐待はあなたの周りでも起こりうる

こんなときはすぐにご相談ください

※子育てに不安を感じる時

- ・子育てがうまく助けてくれる人がいないとき
- ・子どもをつい叩いたり大声で叱ったりしてしまうとき

※周囲の子どもに「何かおかしいな？」と感じたとき

- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・着衣や髪の毛などがいつも汚れている
- ・夜遅くまで遊んでいる
- ・表情が乏しいなど



児童虐待専用緊急ダイヤル

☎545868 (8:30～22:00)

* 生命の危険があるなど緊急で重大な事態と判断される場合は、110番に通報してください。

このほか、子育てに関するご相談は「子ども家庭支援室」☎549100へどうぞ

☎子ども家庭課 ☎549100

●11月の幼稚園開放日

園名	対象児時間	プレ幼稚園	園公開
		0～5歳児	地域の皆さん
大村	☎522549	2日(水)	「幼稚園ウィーク in 大村」 16日(水)
西大村	☎524502	9日(水)	
放虎原	☎523564	/	
鈴田	☎531551		
福重	☎558741		
松原	☎558721	30日(水)	

○プレ幼稚園…園庭と遊戯室を開放します。

※親子で自由にお楽しみください。

○幼稚園ウィーク in 大村…地域交流を目的に幼稚園を公開します。

※参加希望の人は、当日直接幼稚園にお申し込みください。

☎子ども政策課 ☎549100

●11月の健康ウォーキング

日	時間	所
4日(金)	9:00	水計公民館
8日(火)、22日(火)	9:00	木場
9日(水)	9:00	池田湖公園
10日(木)	9:00	大村公園観光センター前 下杭出津公民館
13日(日)	10:00	萱瀬ダム公園駐車場
14日(月)、28日(月)	13:30	鈴田運動公園
16日(水)	9:30	木場公民館
26日(土)	10:00	野岳湖バス停

※13日(日)は弁当持参です。

※コースは3～5キロです。日程は変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

☎国保けんこう課 (内線141)



Menu

ニンジンまんじゅう



* 材料 <20個分> * * * *

- ・黒田五寸ニンジン…250g
- ・小麦粉…
- ・ベーキングパウダー…小さじ2
- ・タンサン…
- ・三温糖…180g
- ・薄口しょうゆ…大さじ1
- ・酒…
- ・卵…3～4個
- ・サラダオイル…大さじ4

大村楽食レシビでは、大村の特産物を使用したレシビを掲載しています。紹介したいレシビがあれば国保けんこう課(内線141)までご連絡ください!

* 作り方 * * * * *

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・タンサン・三温糖をふるいにかける
 - ②卵・サラダオイル・酒・薄口しょうゆをボウルに計っておく
 - ③角切りにしたニンジンと②と一緒にミキサーにかける
 - ④①と③をよく混ぜ合わせ、サラダオイルを塗った容器に入れ12～13分蒸す
- ※「大村市食生活改善推進協議会」よりレシビを頂きました。

※■は問い合わせ
※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

Inuiritiuriniingi+Ihieiallthi

日	月	火	水	木	金	土
<p>日曜・祝日の在宅当番医 は、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。 ●診療時間…午前9時～午後6時 ※歯科は正午まで 大村市内科系夜間初期診療 内科一般(かぜ、発熱など)の夜間 初期診療を行っています。 ●とき…午後7時～10時(毎日) ●ところ…市民病院救急外来</p>		<p>1 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>2 はじめての離乳食教室 受付 9:45～10:00 郡コミセン</p>	<p>3 南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町☎2233 平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目☎4422 さい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町☎0202</p>	<p>4 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 ■にここ子育てサロン</p>	<p>5 ふれあい健康講座 見つけ直そう! 住宅環境 ～安心・安全に住める 環境を目指して～ 13:00～14:00 ところ 市民病院 講師 光武みり リハビリテーション室 作業療法士 ■市民病院☎2161</p>
<p>6 後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町☎8123 岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町☎3000 大道寺歯科医院 東三城町☎2667</p>	<p>7 子宮がん検診が受 診できます(要予約)</p>	<p>8 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>9 乳幼児すくすく健康相談 受付 13:30～15:00 郡コミセン 給食試食会 11:00～12:30 ■なつみかん(中央保育所) おはなしの会 11:00～、図書館</p>	<p>10 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20 親子クッキング 10:00～12:00 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>11 ふれあいリハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	<p>12 </p>
<p>13 澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町☎1507 上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目☎6886 またの歯科医院 竹松本町☎8261</p>	<p>14 パパと日曜日 10:00～15:00 ことばと心の相談室 13:00～16:00 ・言語聴覚士によることばの相談 3歳以上児のお部屋 10:00～12:00</p>	<p>15 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>16 献血車巡回日 市役所前、9:30～11:30 ■国保けんこう課 認知症の相談(わらべ会) 13:30～15:30 総合福祉センター ■長寿介護課☎7301 マタニティ&ベビーのお部屋 10:00～12:00</p>	<p>17 ふれあいリハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課 3歳児健康診査 受付 13:00～13:20 出前子育てつどい 池田くすの木文庫 ■ライオンキッズ</p>	<p>18 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20 出前子育てつどい 久原団地集会所 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	<p>19 耳とことばの相談 13:00～15:00 ・聴覚、言語障がい者(児)の 補聴器およびことばの相談 総合福祉センター ■障害福祉課☎7306</p>
<p>20 くすもと内科・外科クリニック [内科・循環器科・外科] 古賀島町☎8585 前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目☎6866 祐田歯科診療所 古町2丁目☎3138</p>	<p>21 パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>22 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>23 カメラクリニック [小児科] 富の原2丁目☎8177 貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町☎1161 えんどう歯科医院 久原2丁目☎3800</p>	<p>24 ふれあいリハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課 3歳児健康診査 受付 13:00～13:20 人形劇の会 11:00～</p>	<p>25 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20 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 ■にここ子育てサロン</p>	<p>■ 問い合わせ こどもセンター 〒856-0832 本町413-2 ☎☎9100 FAX☎9174 国保けんこう課 ☎☎4111(内線141) 地域子育て支援センター ・にここ子育てサロン (認定こども園 泉天宮保育園) ☎☎0922 ・わいわいらんど(鈴田保育園) ☎☎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 ・こぼん(郡コミセン内) ☎☎1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎☎2421 ・まーぶる(三城保育所) ☎☎2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎☎9100</p>
<p>27 小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町☎6000 原外科内科肛門科 [外科・内科・肛門科] 宮小路1丁目☎8427 南原歯科医院 皆岡町☎1120</p>	<p>28 パパと日曜日 10:00～15:00 ことばと心の相談室 13:00～16:00 ・言語聴覚士によることばの相談 ・心理相談員による育児相談</p>	<p>29 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>30 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</p>	<p>予防接種 三種混合、麻しん・風しん、 日本脳炎、BCG 予防接種は、 年間を通じて実施しています。 お子さんの体調の良いときに 受けてください。</p>		

今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。☎は申し込みが必要です。申込開始日:11月1日(火)

- 出前子育てつどい…10:00～、「楽しく遊ぼう」各支援センターにお申し込みください。
- 3歳以上児のお部屋…「親子ヨガ」先着10組(初めて参加の人を優先)
- 給食試食会…先着10人、1人150円
- 親子クッキング…8組(応募多数の場合は抽選)、1人150円 対象:3歳以上児
- マタニティ&ベビーのお部屋…対象:0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。対象:パパと就学前のお子さん
小学低学年の兄弟児も同伴できます。※事前にご連絡ください。

- 1歳6か月児健康診査
…対象:平成22年4月生まれ(通知済み)または2歳未満の幼児
- 3歳児健康診査
…対象:平成20年5月生まれ(通知済み)または4歳未満の幼児
- ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み)
…対象:ことばの発達が気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん
- 乳幼児すくすく健康相談(予約不要、母子健康手帳持参)
…計測、育児・栄養・歯科・心理相談
…読み聞かせ用の絵本を配布(対象:1歳児未満)
- はじめての離乳食教室…離乳食の相談(予約不要、母子健康手帳持参)
- ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…対象:40歳以上の人