



特定健診は受けましたか？

平成20年度から40〜70歳の人を対象に「特定健診・保健指導」がスタートしました。

これは、医療保険者に義務付けられており、心筋梗塞・脳卒中などの原因となる動脈硬化(血管の傷み)の度合いがわかります。

大村市国保では、平成20年度は約5,000人が受診し、受診率36%と予想を上回る結果となっています。

健診結果の特徴として、男女ともに高血圧、LDLコレステロールが高く、男性は尿酸値が高い人が多かったようです。

健診は自分の生活習慣を振り返る絶好のチャンスです！保健指導では、健診を無駄にしないよう、一人ひとりの生活習慣病予防・改善に向けて健康づくりのお手伝いをします。検査結果などで気になることがあればいつでもご相談ください。

■国保けんこう課(内線140)

●8月の健康ウォーキング

健康づくり推進員が中心に行っているウォーキング活動です。夏休み、家族みんなで参加してみませんか。

と き	集 合 場 所
1日(土) 8:00	幸町三角公園
10日(月) 9:00	下杭出津公民館
毎週日曜日 6:00	鈴田運動公園
11日(火) 19日(水) 25日(火) 9:00	木場公民館
23日(日) 10:00	萱瀬ダム湖公園駐車場

※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参加希望者は事前にご連絡ください。



大村

市民病院

だより



大村市民病院 ☎2161

「夏バテ」

冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多く、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因といわれています。「夏バテ」になると、食欲がなくなったり、体がだるくなって何もやる気がしなくなったり、寝苦しくて熟睡できなくなったりして、精神的にも肉体的にもこたえてしまいます。

快適な睡眠

睡眠不足で体調が悪くなることも「夏バテ」の大きな原因です。エアコンや扇風機で寝室の温度を下げつつ、直接風が当たらないよう工夫したり、タイマーをセットして眠りにつくなどの対策は有効です。

クーラーの効かせすぎ

室内と外の温度差が5度以上ある場合、体はその急激な温度変化にうまく対応できず、体を壊してしまう

可能性が出てきます。ひどくなると自律神経失調症になってしまうこともあります。休みの日や、クーラーの調節が可能な環境におかれている場合はできるだけクーラーを効かせすぎないように心がけましょう。

水分補給

汗をかいたため水分が多く失われます。この時に水分補給を怠ると、血液が濃くなってドロドロになります。すると血管の流れが悪くなり、脳や心臓の細かい血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしてしまう可能性が高くなります。

必要な栄養素

夏になると食事に偏りが出てしまいます。この偏りも「夏バテ」の一因です。できるだけ偏りのない食事を心がけましょう。特に夏に不足しがちなのは、ビタミンB¹、ビタミンC、それにカルシウムだと言われています。「夏バテ」を防ぐためには、きちんとした食事とビタミン補給を心がけることです。

地球温暖化の影響で、年々、夏の暑さが激しさを増しているようです。皆さん、この夏に負けないように健康管理や規則正しい生活に気をつけて夏を乗り切りましょう！

ふれあい健康講座

乳がんについて

〜怖いのになぜ受けないの?〜

とき 8月1日(土) 午後1〜2時

ところ 市民病院大会議室

講師 松尾俊和 外科医

※どなたでも自由に参加できます。

●健康診査を受けましょう

- 受付開始** 8月3日(月)
- 対象** ○40～74歳の市国民健康保険被保険者
(特定健康診査)
○75歳以上の後期高齢者医療被保険者
(後期高齢者健康診査)
- 検診の種類** 健康診査、肝炎ウイルス検査、結核・肺がん検診、大腸がん検診
- 定員** 午前・午後各60人 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込方法** 電話でお申し込みください。

※負担金など詳しくは、4月号の広報おおむらと一緒に配布している「健康診査のしおり」をご覧ください。

と き		と ころ
9月14日(月)	午前	福重住民センター
	午後	松原住民センター
15日(火)	午前	溝 陸 公 民 館
	午後	三浦住民センター
16日(水)	午前	鈴田住民センター
	午後	市 コ ミ セ ン
17日(木)	午前	萱瀬住民センター
	午後	竹松住民センター
18日(金)	午前	
	午後	

午前の部 9:30～11:00、午後の部 13:30～15:00

■国保けんこう課(内線145)

●耳とことばの相談を毎月第3土曜日に行っています

聴覚および言語機能の障がいや早期発見し、適切な相談、指導および訓練を行っています。

と き 8月8日(土)、午後1時～3時(今月は第2土曜日)

と ころ 総合福祉センター

内 容 聴覚障がいについては、診断・測定により補聴器の申請および着用を指導します。
言語障がいについては、診断・面接により発声方法および家庭訓練などの指導や、聴覚障がいなどの相談。

■障害福祉課 ☎②7306

予防接種実施中!

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。お子様の体調の良いときに受けてください。



●保育所の給食を試食しませんか?

保育所の給食をご存知ですか。試食会に参加して食について学んでみませんか。

と き 8月19日(水)、10時30分～正午

対象・定員 未就学児の親子先着10人

内 容 ・園庭で一緒に遊ぼう(10:30～11:00)
・給食試食、給食担当者による食に関するお話(11:00～正午)

申込方法 8月10日(月)午前10時から、電話または直接、各保育所にお申し込みください。

費 用 1人100円

■中央保育所☎②2421、三城保育所☎②2257
池田保育所☎②2244

●子育て講座の受講者を募集します

子どもの年齢に合わせて、親子で参加する講座です。子育て中の親同士が、出あい・ふれあい・学びあいながら「あったかい子育て」を目指しませんか。

対 象 3～8か月児未満

(平成20年12月～21年5月生まれのお子さんと保護者)

と き 午前10時～11時30分(受付9時30分～)

と ころ こどもセンター

定 員 12組(申し込み多数の場合は抽選)

受 講 料 1,000円

申込方法 往復はがきに、講座名、親子の氏名(ふりがな)子どもの性別・生年月日、郵便番号、住所、電話番号を記入のうえ「こどもセンター子育て講座係」までお申し込みください。

申込期限 8月18日(火)

と き	内 容
8月28日(金)	自己紹介・親子遊び
9月 4日(金)	子育て談議
11日(金)	親子で運動
17日(木)	楽しく食べる
24日(木)	ちょっと井戸端会議

※こどもセンターを訪れたお友だち



ふるかわ あい
古川 愛ちゃん
(2歳7か月)



まちだ こうじろう
町田 光士郎くん
(2歳3か月)

※■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。

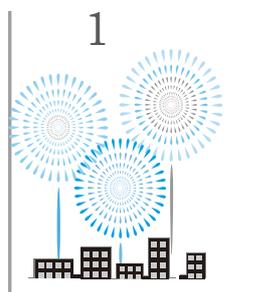
日 月 火 水 木 金 土

※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



- 1歳6か月児健康診査(通知済み)
…平成19年8月～20年1月生まれ、または2歳未満の幼児が対象
- 3歳児健康診査(通知済み)
…平成17年8月～18年2月生まれ、または4歳未満の幼児が対象
- ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象
- 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)
…ことばの発達が気になるお父さんや、育児でお困りのお母さんが対象
- 乳幼児すくすく健康相談
…計測、育児・栄養・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参)
…ここではぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)
- はじめての離乳食教室…離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象(予約不要。母子手帳持参)



2 牧山医院
[内科・外科]
宮小路2丁目 ☎ 7831

計屋眼科医院
[眼科]
乾馬場町 ☎ 6888

歯科大道寺クリニック
池田新町 ☎ 2834

3 ママパパ学級
チャレンジパパ パート1
10:00～12:30

4 親子愛あい広場
9:30～11:30

5 はじめての離乳食教室
10:00～

ベビーのお部屋
10:00～正午、対象0歳児

出前子育てつどい申
松原住民センター
■北地区子育て支援センター

6 3歳児健康診査
受付: 午後1:00～1:20

ふれあいリハビリサロン
午後2:00～4:00
■国保けんこう課

出前子育てつどい申
さつき台公園
■南地区子育て支援センター

7 1歳6か月児健康診査
受付: 午後1:00～1:20

給食試食会申
10:00～正午
三城保育所(まーぶる)

出前子育てつどい申
竹松住民センター
■北地区子育て支援センター
古賀島西公民館
■西大村地区子育て支援センター

8 耳とことばの相談
午後1:00～3:00
医師による診察
・聴覚、言語障害者児の補聴器やことばの相談
・身体障害者手帳および補聴器の申請受付
総合福祉センター
■障害福祉課

9 たなか循環器内科
[内科・循環器科]
久原2丁目 ☎ 0320

本田皮ふ科アレルギー科
[皮膚科・アレルギー科]
富の原2丁目 ☎ 6830

すみ歯科医院
上諏訪町 ☎ 5808

10 ことばと心の相談室
午後1:00～4:00
・言語聴覚士によることばの相談

1歳児のお部屋
10:00～正午

11 親子愛あい広場
9:30～11:30

12 乳幼児すくすく健康相談
受付: 午前9:30～10:30
受付: 午後1:30～3:00

13

14

■ 問い合わせ
こどもセンター
〒856-0832 大村市本町413-2
☎ ☎ 9100 FAX ☎ 9174

○北地区子育て支援センター
☎ ☎ 0922

○南地区子育て支援センター
☎ ☎ 5388

○西大村地区子育て支援センター
☎ ☎ 5056

16 南野内科病院
[内科・消化器科]
東三城町 ☎ 8800

長津眼科医院
[眼科]
沖田町 ☎ 9300

大道寺歯科医院
東三城町 ☎ 2667

17

18

19 ママパパ学級
マタニティカフェ
午後1:30～3:30

マタニティ&ベビーのお部屋
10:00～正午

おはなしの会
11:00～、市立図書館

20 1歳6か月児健康診査
受付: 午後1:00～1:20

ふれあいリハビリサロン
午後2:00～4:00
■国保けんこう課

献血車巡回日
9:40～11:40
市役所前 ■国保けんこう課

21 3歳児健康診査
受付: 午後1:00～1:20

出前子育てつどい申
郡コミセン
■北地区子育て支援センター

地域子育て支援センター

・ここにこ子育てサロン
(認定こども園 昊天宮保育園)
☎ ☎ 0922

・わいわいランド(鈴田保育園)
☎ ☎ 5388

・ライオンキッズ(植松保育園)
☎ ☎ 5056

23 田崎医院
[外科・胃腸科]
古町1丁目 ☎ 1234

黒木医院
[泌尿器科]
西大村本町 ☎ 0211

えんどう歯科医院
久原2丁目 ☎ 3800

24 ことばと心の相談室
午後1:00～4:00
・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

25 親子愛あい広場
9:30～11:30

26

出前子育てつどい申
福重住民センター
■北地区子育て支援センター

27 1歳6か月児健康診査
受付: 午後1:00～1:20

ふれあいリハビリサロン
午後2:00～4:00
■国保けんこう課

28 出前子育てつどい申
小路口光公民館
■北地区子育て支援センター

・げんきッズ(ひまわり児童館)
☎ ☎ 2722

・こばん(郡コミセン内)
☎ ☎ 1351

・なつみかん(中央保育所)
☎ ☎ 2421

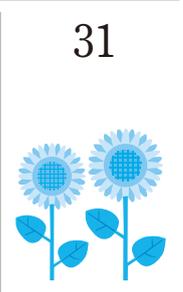
・まーぶる(三城保育所)
☎ ☎ 2257

・子育てひろば(こどもセンター内)
小路口光公民館
☎ ☎ 9100

30 むたクリニック
[整形外科・消化器科]
古町2丁目 ☎ 4501

いわさき眼科医院
[眼科]
本町 ☎ 3435

とやま歯科医院
富の原1丁目 ☎ 6255



31 今月の子育てつどい は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、夏の遊びを楽しもう
- 1歳児のお部屋…和室でエアーマット遊びをします。持参品:お茶・タオル・着替え
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の方が対象。
(対象年齢以外のお子さんと保護者はプレイルームで自由遊び)
持参品:バスタオル
- 給食試食会…先着10人。1人100円。7月30日(木)10:00～電話または直接三城保育所へお申し込みください。