

健康おおむら21通信

糖尿病について

11月9～15日は、「全国糖尿病週間」です。糖尿病患者は年々増加傾向にあり、全国の40歳以上の約3.5人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍です。(厚生労働省平成19年国民健康・栄養調査)

市の国民健康保険加入者における特定健診の結果でも、2人に1人が糖尿病予備軍といわれています。市では「全市民が健康で明るく元気に生活できる社会」を実現するため、早世(早死)の減少・健康寿命の延伸などを目標に『健康おおむら21』を策定しています。

これは、「糖尿病予防」をスローガンに①栄養・食生活、②運動、③歯、④健康診査の4つの分野を柱に市民の皆さんに生活習慣の改善に取り組んでいただく計画です。

「自覚症状がないから、何ともない。自分には関係ない!」と思わずに、ぜひ毎年、特定健診を受けましょう。

●11月の健康ウォーキング

| と き | 集合場所 |
|--------------------|---------------|
| 7日(土) 8:00 | 幸町三角公園 |
| 9日(月)、23日(月) 13:30 | 鈴田運動公園 |
| 10日(火)、24日(火) 9:00 | 木場公民館 |
| 10日(火) 9:30 | 下杭出津公民館 |
| 12日(木) 9:30 | 観光センター 池田湖 |
| 15日(日) 10:00 | ロザ・モタ公園駐車場 |
| 18日(水) 10:00 | 木場公民館(弁当持参) |

※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。

特定健診の検査項目とその基準値

空腹時血糖値 ⇒100mg/dl未満
 随時血糖値 ⇒140mg/dl未満
 HbA1c(糖化ヘモグロビン) ⇒5.2%未満

*基準根拠

老人保健事業における糖尿病指導区分に関する検討(2002)
 日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド(2006)

国保けんこう課(内線140)

～ 虫歯とおやつ ～

みんなの健康

皆さんはプラークという言葉を知っていますか? 歯を磨き粉のコマーシャルなどで聞いたことがあると思います。このプラークは食べかすではなく細菌の塊です。歯と歯茎の境目に残っていることが多い白いものになります。

どのようにして虫歯になるかというと、まずプラークが歯につき、みなさんが食べた甘いもの(砂糖など)を栄養にして、歯を溶かすものを出しその結果、歯に穴があきます。これが虫歯です。

ではどうしたら虫歯になりにくくなるのか? 大きくはふたつあります。

ひとつめは歯についたプラークを取り除くこと。歯磨きをすること。歯にプラークがついてない状態では虫歯になりません。歯と歯の間は歯ブラシだけでは

届かないのでデンタルフロス(糸ようじ)をすることも必要です。もうひとつはプラークに栄養を与えないこと。甘いものを控える。

しかし、お子さんにおやつゼロはなかなかできないことなのでおやつを食べたあとどうするかが必要になります。プラークが歯についた状態では甘いものを食べると5分くらいで急激に歯が溶け易い状態になります。そして唾液などの力で元の状態に戻っていく40分くらいで元の状態になります。

ガムやアメなどをおやつとして食べるとたいてい1個ではすまないで、だらだら食べることも多く、歯が溶けやすい状態が続き、なかなか元の状態には戻りません。

おやつは決められた時間に食べて、食べたあとは歯磨きやうがいをするのが大切です。うがいだけでも違いますので今日からやってみてください。こうすることで歯が溶けやすい状態を短くすることができます。

虫歯は早く治療したほうが早く治るので、定期的に歯科医院を受診したほうがいいでしょう。



貞松 歯科医院 院長
 貞松 広明 先生

●**集団健康診査受診者募集**

受付開始 11月2日(月)
対象 ○40～74歳の大村市国民健康保険被保険者(特定健康診査)
 ※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の人も申し込みが必要です。
 ○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)
 ※一定以上の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
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、広報おおむら4月号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 |
|----------|--------|
| 12月9日(水) | 市民会館 |
| 10日(木) | 中地区公民館 |
| 11日(金) | 市コミセン |

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)

●**子育て講座受講者募集**

対象 1歳3か月～8か月児未満
 (平成19年11月～20年8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、〒856-0832 本町413-2 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 11月13日(金)

| と き | 内 容 |
|-----------|-----------|
| 11月27日(金) | 自己紹介・親子遊び |
| 12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 |

■こども政策課 ☎649100

●**市立幼稚園に遊びにきませんか?
 ～公立幼稚園ウィークin大村～**

市立幼稚園6園を公開します。園内を参観したり、園児たちと一緒に遊んでみませんか?

と き 11月13日(金)、午前9時～11時

※安全対策のため、受付で記名し名札を付けていただきます。

■学校教育課(内線364)

●**女性特有のがん検診が無料クーポンで
 諫早市内でも受診できるようになりました**

対象検診 子宮頸がん、乳がん
 ※諫早市内で受診できるのは、無料クーポンをお持ちの人のみです。
 通常の乳がん・子宮がん検診は受診できませんのでご注意ください。
 ※受診の際には、無料クーポンと運転免許証や保険証などの身分を証明するものが必要です。
 ※医療機関など詳しくはお問い合わせください。

■国保けんこう課(内線152)

●**お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)
 事業参加者再募集**

長崎県後期高齢者医療広域連合では、県内在住の長寿医療(後期高齢者医療)被保険者を対象(入院(所)中の人は除きます)とした保健事業として、「お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業」を実施しています。

お口を健康に保つことにより、病気を防ぐことができます。この機会にぜひ受診ください。

申込方法や詳しい内容についてはお問い合わせください。

申込期限 12月25日(金)

■長崎県後期高齢者医療広域連合
 長崎市栄町4番9号長崎県市町村会館内
 ☎095(816)3930

■国保けんこう課(内線110)

●**献血車巡回日**

と き 11月19日(木)
 午前9時40分～11時40分
と ころ 市役所玄関前



■国保けんこう課(内線146)

※こどもセンターを訪れたお友だち



ふなと こう
船戸 幸くん
 (4歳4か月)



ひさた かなと
久田 叶翔くん
 (4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。

Inluiritiurriinigi+ihiealalitihl

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|--|--|---|
| <p>1</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎ 2252</p> <p>レディースクリニックげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎ 9200</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎ 3988</p> | <p>2</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p> <p>ママパパ学級 チャレンジパパパート① 10:00~12:30</p> | <p>3</p> <p>寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎ 3574</p> <p>神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎ 5648</p> <p>すみ歯科医院 上諏訪町 ☎ 5808</p> | <p>4</p> <p>はじめての離乳食教室 10:00~■郡コメン</p> <p>はじめてのお部屋 10:00~正午、対象0歳児</p> <p>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</p> | <p>5</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>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</p> | <p>6</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コメン ■北地区子育て支援センター</p> | <p>7</p> <p>ふれあい健康講座 「手術をうけられる方の 安心のために」 ~麻酔科、手術室 スタッフの役割~ 午後1:00~2:00 麻酔科 蓮尾 浩 医師 ■市民病院 ☎ 2161</p> |
| <p>8</p> <p>田川小児科 [小児科] 東本町 ☎ 4000</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎ 0211</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎ 2834</p> | <p>9</p> <p>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</p> <p>ふたごちゃんみつご ちゃんのお部屋 10:00~正午</p> <p>給食試食会 申 10:00~正午 中央保育所(なつみかん)</p> | <p>10</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> | <p>11</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 受付 午後1:30~3:00 ■郡コメン</p> | <p>12</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>給食試食会 申 10:00~正午 三城保育所(まーぶる)</p> <p>出前子育てつどい 申 三浦住民センター ■南地区子育て支援センター</p> <p>子育てとなり組 申 松並2丁目公民館 ■西大村地区子育て支援センター</p> | <p>13</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コメン ■北地区子育て支援センター</p> |  |
| <p>15</p> <p>南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎ 2233</p> <p>貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎ 1161</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎ 3565</p> | <p>16</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p> | <p>17</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> | <p>18</p> <p>ママパパ学級 マタニティカフェ 午後1:30~4:00</p> <p>マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~正午</p> <p>おはなしの会 11:00~、図書館</p> <p>子育てとなり組 申 富の原2丁目公民館 ■北地区子育て支援センター</p> | <p>19</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>給食試食会 申 10:00~正午 三城保育所(まーぶる)</p> <p>子育てとなり組 申 中央保育所(なつみかん) 池田保育所 ☎ 2244</p> | <p>20</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>子育ておしゃべりのつどい 申 郡コメン ■北地区子育て支援センター</p> <p>出前子育てつどい 申 古賀島西公民館 ■西大村地区子育て支援センター</p> | <p>21</p> <p>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</p> |
| <p>22</p> <p>小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎ 6000</p> <p>原外科内科肛門科 [外科・内科・肛門科] 宮小路1丁目 ☎ 8427</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎ 0477</p> | <p>23</p> <p>フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎ 8686</p> <p>うえぎ心療内科クリニック [心療内科・神経科・精神科] 坂口町 ☎ 6000</p> <p>なかむら歯科医院 協和町 ☎ 1718</p> | <p>24</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> | <p>25</p> <p>人形劇の会 申</p> <p>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</p> | <p>26</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>子育てとなり組 申 岩松公民館 ■南地区子育て支援センター</p> | <p>27</p> <p>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</p> | <p>■ 問い合わせ</p> <p>こどもセンター 〒856-0832 大村市本町413-2 ☎ 9100 FAX 9174</p> <p>○北地区子育て支援センター ☎ 0922</p> <p>○南地区子育て支援センター ☎ 5388</p> <p>○西大村地区子育て支援センター ☎ 5056</p> <p>地域子育て支援センター</p> <p>・こここ子育てサロン (認定こども園 吳天宮保育園) ☎ 0922</p> <p>・わいわいランド(鈴田保育園) ☎ 5388</p> <p>・ライオンキッズ(植松保育園) ☎ 5056</p> <p>・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎ 2722</p> <p>・こぼん(郡コメン内) ☎ 1351</p> <p>・なつみかん(中央保育所) ☎ 2421</p> <p>・まーぶる(三城保育所) ☎ 2257</p> <p>・子育てひろば(こどもセンター内) ☎ 9100</p> |
| <p>29</p> <p>岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎ 3000</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎ 8739</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町 ☎ 2667</p> | <p>30</p> <p>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</p> | <p>●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成19年11月~20年4月生まれ、または2歳未満の幼児が対象</p> <p>●3歳児健康診査(通知済み) …平成17年11月~18年5月生まれ、または4歳未満の幼児が対象</p> <p>●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</p> <p>●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) …ことばの発達に気になるお母さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●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) …こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)</p> <p>●はじめての離乳食教室…離乳食の相談。離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象</p> | | | | |

※新型コロナウイルスの受診に対応するため、休日当番医を追加している場合があります。

※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



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~、楽しく遊ぼう
- 子育てとなり組…午前10:00~、みんなでおしゃべり
- ふたごちゃんみつごちゃんのお部屋…エアーマット遊び、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)
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお子さんが対象。
- 人形劇の会…人形劇公演、先着35組。11月2日(月)10:00~電話または直接お申し込みください。
- 給食試食会…9日(月)実施分先着親子計10人。1人100円。11月 2日(月)10:00~電話または直接お申し込みください。
12日(木)実施分先着親子計10人。1人100円。11月 5日(木)10:00~電話または直接お申し込みください。
19日(木)実施分先着親子計10人。1人100円。11月10日(火)10:00~電話または直接お申し込みください。