

# 健康おおむら21通信



## 6月4日(金)~10日(木)は、歯の衛生週間 『6月4日は虫歯予防デーです!』

歯を失う原因の第1位は虫歯ですが、歯周病もその次に多い原因となっています。特に40歳くらいからの歯を失う原因は、歯周病の比率が高くなっています。なんと35歳以上の人ではおよそ10人のうち、8人以上が、歯周病にかかっています。(厚生省歯科疾患実態調査1993より)

### 歯周病とは?

歯周病の直接の原因は、食べ物の糖分とお口にある細菌によってできるプラークが溜まることから始まります。プラークの約90%は細菌です。この細菌が、歯を支える組織に感染して歯周病はおこります。また、生活習慣病の代表的な糖尿病も悪化すると、口腔内菌が増殖して歯周病を発症します。

せつかくの食事、お口の中が健康でなければ、おいしく味わうことができません。さらに、十分な栄養を体に取り込めないため、免疫力が低下し、軽い病気が治りにくくなります。

### 歯周病を予防するには?

歯科医院での定期的なチェックと自分で行うセルフケアで、虫歯・歯周病を予防していきましょう!



### 歯周疾患検診を行います

対象 大村市国民健康保険加入者で、受診日に18~69歳の人  
申込先 指定医療機関  
費用 600円  
定員 200人

### 8020運動

80歳以上で20本以上の歯を残しましょう!

### 6月の健康ウォーキング

とき	集合場所
6日・13日・20日・27日(日)	13:00 鈴田運動公園
8日・22日(火) 16日(水)	9:30 木場公民館
10日(木)	9:00 大村公園観光センター
	9:30 下杭出津公民館 正法寺
13日(日)	9:30 鬼橋町公民館

※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。

国保けんこう課 (内線140)

## 大村 市民病院



大村市民病院 ☎2161

### 脳梗塞と『ライフスタイル・イノベーション』

最近では、地域社会における健康や生きがいに対する関心がとて注目されるようになってきています。しかし、高度経済成長期における衣食住各方面における欧米化、移動手段の発達や大量消費指向など、さまざまな要因から私たちの生活様式は大きく変化してきました。また、アジアでも同様な現象が起こっており、生活様式の変化によって脳梗塞の発症が増加していると警鐘が鳴らされています。

### アジアの脳梗塞

世界における脳梗塞の発症数はがんと上回り、アジアでの増加が主な原因で、流行病の様相をも呈していると言われています。世界的な脳梗塞の増加は、高コレステロールや高血圧、体を動かす機会の少ない生活習慣、さらにアルコール、タバコ、一部の薬物の摂取などと関連しています。しかし脳梗塞は予防が可能で、発症したとしても迅速な治療があれば後遺症を抑えることができるのです。

### 脳梗塞の前兆

病気には、前兆というものがあります。おかしなことに早めに気づけば発作を予防することができますが、多くは見落としてしまいがちです。前兆があっても20分前後で症状が治まってしまうことも多く、おかしいと思いつつも、すぐに症状がなくなるので、気に留める人が少ないのが現状です。普段と違う症状が頻繁に起こるようであれば、すぐに病院に行くようにしましょう。覚えておくといいいのは、脳梗塞の前兆として、『言語障害』『嚥下障害』『運動障害』『平衡障害』『感覚障害』『視覚障害』などが起こることです。

### ライフスタイル・イノベーション

病気の予防法には2つの方法があり『一次予防』と『二次予防』です。一次予防は、毎日の生活習慣を改善して病気がならないようにすることです。二次予防は、病気を早期発見・早期治療して、進行しないようにすることです。脳卒中に関わる生活習慣や病気などの危険因子を解消・改善することであり、生活様式の変容が最も重要になってきます。

脳卒中の予防をするには、まず生活習慣をあらためて、「禁煙する」、「飲酒はほどほどにする」、「肥満を解消する」、「ストレスを解消する」などを行うだけでもかなり予防としての効果が期待できます。このような生活様式の変容を『ライフスタイル・イノベーション』ということがあります。

## ● 集団健康診査受診者募集

受付開始 6月1日(火)

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)

※特定健診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  
が必要ですが。

○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
7月6日(火)	9:30～11:00	市 民 会 館
	13:30～15:00	
7日(水)	9:00～10:30 13:00～14:30	郡 コ ミ セ ン
8日(木)		市 コ ミ セ ン
9日(金)		竹松住民センター

■国保けんこう課(内線145)

## ● 5月31日は禁煙デー!

5月31日～6月6日は禁煙週間です

～女性と子どもをたばこの害から守ろう～



たばこは喫煙する本人だけでなく、周りの人や家族の健康  
にも悪影響を及ぼします。5月31日は世界禁煙デーです。

「たばこをやめたい!」と思ったときに禁煙のチャンスで  
す。たばこ健康について考えてみましょう。

■国保けんこう課(内線146)

## 6月の健康テレホン

- (月) 便秘
- (火) 腸イレウス(腸閉塞)
- (水) 小児の肺炎球菌ワクチン
- (木) 角膜腫瘍
- (金) 乳児(3歳未満)の口腔ケア
- (土) ワクチンによる子宮がん予防

☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)

## ● 6月の幼稚園開放日

対 象 3歳以上で幼稚園などに通園していない幼児

開放時間 午前9時30分～10時30分

とき	ところ	
2日(水)	放 虎 原	㊟3564
17日(木)	福 重	㊟8741
23日(水)	大 村	㊟2549
	鈴 田	㊟1551
24日(木)	松 原	㊟8721

■こども政策課 ☎㊟9100

## ● 高校生の乳幼児ふれあい事業にご協力ください

これから親となる高校生が乳幼児とのふれあいを通して、  
子育てや親の役割の大切さを学ぶ授業に、参加してくだ  
さる乳幼児と保護者を募集します。

と き 6月14日・15日・18日・21日・22日・23日・24日  
午前9時50分～11時40分

ところ 大村高校 五教室

定員 各日とも15組

内容 大村高校1年生の生徒と乳幼児および

保護者との交流

・だっこや絵本の読み聞かせなどのお世話

・保護者との会話

■大村高校 ☎㊟2802

## ● ふれあい健康講座

骨粗鬆症と糖尿病～骨の質って何?～

と き 6月5日(土) 午後1時～2時

ところ 市民病院 大会議室

講 師 宮内 章光 内科科長 医師

※どなたでも自由に参加できます。直接会場へお越しください。  
手話通訳・要約筆記も行います。

■市民病院 ☎㊟2161

※こどもセンターを訪れたお友だち



# 2010 子育て・健康カレンダー

## 6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。

Inuiritiuriniigi+ihieialitihl

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。</p> <p>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は 正午まで</p> 		<p>1 親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:30～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p>	<p>2 はじめての離乳食教室 受付 9:50～10:10 開始 10:15～</p> <p>出前子育てつどい④ 松原住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>3 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>4 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④ 竹松住民センター ■にここ子育てでサロン</p>		
<p>6 おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町☎⑤1103</p> <p>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☎②8585</p> <p>いしざか歯科医院 松並1丁目☎②4130</p>	<p>7 パパと日曜日 10:00～15:00</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 4か月前後児 受付 9:30～10:30 10か月以上児 受付 午後1:30～3:00</p> <p>離乳食試食会④ 10:00～正午 中央保育所(なつみかん)</p>	<p>10 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>出前子育てつどい④ さつき台公民館 ■わいわいランド</p>			
<p>13 小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町☎④6000</p> <p>前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目☎⑤6866</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町☎⑤2667</p>	<p>14 パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>15 ことばと心の相談室 午後1:30～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p>	<p>16 おはなしの会 11:00～図書館 マタニティ&amp;ベビーのお部屋 10:00～正午</p>	<p>17 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>献血車巡回日 9:30～11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p>	<p>18 出前子育てつどい④ 郡コミセン ■にここ子育てでサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>19 耳とことばの相談 午後1:00～3:00 ・医師による診察 ・聴覚、言語障がい、児児の 身体障害者手帳、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</p>	
<p>20 吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町☎⑤1177</p> <p>原外科内科肛門科 [外科・内科・肛門科] 宮小路1丁目☎⑤8427</p> <p>たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町☎⑤0035</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 出前子育てつどい④ 福重住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>24 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>25 1歳6か月児健康診査 受付 午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい④ 小路口光公民館 ■にここ子育てでサロン</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 ☎⑤9100 FAX⑤9174</p> <p>地域子育て支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にここ子育てでサロン (認定こども園 吳天宮保育園) ☎⑤0922</li> <li>・わいわいランド(鈴田保育園) ☎④95388</li> <li>・ライオンキッズ(植松保育園) ☎⑤5056</li> <li>・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎⑤02722</li> <li>・こぱん(郡コミセン内) ☎③1351</li> <li>・なつみかん(中央保育所) ☎②2421</li> <li>・まーぶる(三城保育所) ☎②2257</li> <li>・子育てひろば(こどもセンター内) ☎④9100</li> </ul>	
<p>27 秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目☎⑤9990</p> <p>佐伯皮ふ科泌尿器科医院 [皮膚科・泌尿器科] 東本町☎⑤4330</p> <p>俣野まさし歯科診療所 大川田町☎⑦4433</p>	<p>28 ことばと心の相談室 午後1:30～4:00 ・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>3歳以上児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>29 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>●1歳6か月児健康診査 …平成20年11月生まれの人に通知済み(2歳未満まで受診可能)</p> <p>●3歳児健康診査 …平成18年12月生まれの人に通知済み(4歳未満まで受診可能)</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) …ことばの発達が気になるお子さんや、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>				

### 予防接種



三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCGの予防接種は、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。

### 今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。④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
- 2歳児のお部屋…リトミック、持参品:お茶、タオル、着替え
- 3歳以上児のお部屋…サーキット遊び、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、妊娠中の人が対象。
- 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。
- 離乳食試食会…先着5組。1人150円。6月1日(火) 午前10:00～ 電話または直接お申し込みください。離乳食開始1か月以上経過している人が対象。

交流室は通常どおり開放しています。