

健康おおむら21通信

5月31日は世界禁煙デーです！

今からでは遅すぎる？禁煙に遅すぎることはありません

●本人も周りの人も喜ぶ禁煙のメリット

・血圧値がよくなった・朝から痰たんがでなくなった・口臭が気にならなくなった・肌がきれいになった・ごはんがおいしく感じる・家が汚れなくなった・貯金ができた・家族の評判がよくなるなど、健康・美容・経済・生活面などでいろいろなメリットがあります。

●ひとりではなかなか禁煙できない、そんなあなたのために医療機関で禁煙

市内の医療機関にも禁煙外来があり、一定の要件を満たすと健康保険が適用されます。

また、貼るタイプの医薬品に加え、内服薬(ニコチンを含まず、タバコをおいしいと感じにくくする飲み薬)も治療で使われるようになります。

●薬局で禁煙

「病院にはちよつと…」という人には薬局で買える医療品もあります。薬局の薬剤師が禁煙のサポートをお手伝いします。

「禁煙しようかな…」
そう思ったときに禁煙のチャンスです



●5月の健康ウオーキング

と き	集合場所
6日(金) 9:00	水計公民館
8日(日) 9:30	ロザ・モタ公園(弁当持参)
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) 9:00	下杭出津公民館
11日(水) 9:30	池田湖公園
12日(木) 9:00	大村公園観光センター前
18日(水) 9:30	木場公民館
22日(日) 9:30	岩松駅(弁当持参)
28日(土) 10:00	大村公園東側駐車場

■国保けんこう課 (内線140)

～バイオフィームって知っていますか？～

みんなの健康



本川歯科医院
院長
本川 博崇 先生

お口の中のむし歯や歯周病を引き起こしている細菌たちが、バイオフィームという抗菌剤や殺菌剤を寄せ付けないバリアの中で生活していることを、皆さんご存知ですか？日常生活でみられるバイオフィームは、お風呂や台所の排水溝の中にもみられるヌルヌルです。このヌルヌルってなかなかきれいに落とせませんよね。

では、お口の中にできたバイオフィームを取り除くにはどうしたらいいでしょうか？答えは簡単で、歯ブラシやフロスなどで機械的にこすり落としします。しかし、お口の中には歯と歯の間、歯周ポケットの中など、歯ブラシが届きにくい場所がたくさんあります。落とせない汚れをそのままにしておくと、気づかないうちにむし歯や歯周病が進行していきます。

バイオフィームは私たちのお口の健康を脅かす一番の敵といつてもいいでしょう。この敵をやっつけるには、みなさんと歯科医院で協力して除去する必要があります。みなさんの役割はブラッシングとフロスで歯の表面、

歯と歯の間のバイオフィームを毎日除去することです。歯科医院の役割はブラッシングで落とせない歯周ポケットの中などのバイオフィームを歯科衛生士が定期的に除去することです。こうしてむし歯・歯周病のリスクが低い環境を保つことで、お口の健康を守り育ていくことが大切です。

お口の健康フェスティバル

お口のことをもっとよく知ってほしい、おいしく食べ、よく噛んでいつでも元気であっていただきたいの願いを込め、私たち歯科医師会では、いろいろな方面のご協力をいただき、今年も「お口の健康フェスティバル」を開催します。みんなで楽しめるお口に関するイベントを企画しています。

「お口の健康チェック」コーナーでは、18才以上の人を対象に、お口の健康診断を行います。お口の状態を生活習慣、歯・歯ぐき・唾液などから総合的に判定します。ぜひ受診して、健康づくりに役立ててください。また、今回のお話にでてきた細菌を顕微鏡で見るコーナーもありますよ。

お口の健康フェスティバル

と き 6月5日(日)
午前10時～午後2時
ところ シーハットおおむら

● 集団健康診査受診者募集

- 対 象** ○40～74歳の大村市国民健康保険被保険者
(特定健診)
※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
(後期高齢者健診)
※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。

検査の種類と自己負担金

特定健診…500円、肝炎ウイルス検査…300円、
肺がん検診…200円、大腸がん検診…300円、
後期高齢者健診…無料

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。

※大村市国保以外の人は各医療保険者にお問い合わせください。

と き		と ころ
5月23日(月)	9:00～10:30 13:00～14:30	郡 コ ミ セ ン
24日(火)		市 コ ミ セ ン
25日(水)		竹松住民センター
26日(木)	9:30～11:00 13:30～15:00	市 民 会 館
27日(金)	9:00～10:30 13:00～14:30 18:00～20:00	市 コ ミ セ ン

■国保けんこう課(内線145)

● ふれあい健康講座

手術を受けられる人の安心のために
～手術室ってどんなところ?麻酔ってどうするの?～

と き 5月14日(土)、午後1時～2時

と ころ 市民病院 大会議室

講 師 心臓血管センター麻酔科 蓮尾 浩 医師

■市民病院 ☎②2161

5月の健康テレホン

- (月) 足のふらつき (木) へんとうしゅうういのうよう 扁桃周囲膿瘍
(火) 圧迫骨折 (金) 認知症の新しい診断と治療
(水) ワクチンを打つのを忘れたら (土) 男性の更年期

■☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)
☎0120(555)203

● ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 任意予防接種を再開します

3月5日から接種を一時見合わせていたヒブワクチン・
小児用肺炎球菌ワクチン任意予防接種は、安全性が確認
されたため再開します。

接種再開 4月1日から

■子ども家庭課(内線170)

● 5月23日～29日は「肝臓週間」です

国内で肝硬変・肝臓がんなどの肝臓病で死亡する人は、
年間約4～5万人と推定され、その7割以上が肝炎ウイルスに
感染していることが原因です。肝炎ウイルスに感染していても、
適切な健康管理と治療で悪化を予防することができます。
肝炎ウイルス検査を受けて感染の有無を調べることが大切
です。

● 肝炎ウイルス検査

市が実施するB型・C型肝炎ウイルス検査は、特定健診・
後期高齢者健診と合わせて受診できます。

自己負担金 集団検診…300円

指定医療機関…500円

■国保けんこう課(内線152)

● 5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	電話番号
16日(月)	大 村	②2549
19日(木)	松 原	⑤8721

■子どもセンター ☎⑤9100

※子どもセンターを訪れたお友だち



※■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>1</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎ 2288</p> <p>佐伯皮ふ科泌尿器科医院 [皮膚科・泌尿器科] 東本町 ☎ 4330</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎ 1682</p>	<p>2</p> <p>乳ガン・子宮ガン検診が受診できます。(要予約)</p>	<p>3</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎ 2252</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎ 0211</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎ 4744</p>	<p>4</p> <p>須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎ 7200</p> <p>前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目 ☎ 6866</p> <p>なかむら歯科医院 協和町 ☎ 1718</p>	<p>5</p> <p>田川小児科 [小児科] 東本町 ☎ 4000</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎ 6888</p> <p>祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎ 3138</p>	<p>6</p> <p>出前子育てついで 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	
<p>8</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>澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎ 1507</p> <p>吉原歯科医院 岩松町 ☎ 9911</p>	<p>9</p> <p>ことばと心の相談室 13:30~16:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>離乳食試食会 11:00~ 中央保育所(なつみかん) 3歳以上児のお部屋 10:00~正午</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 13:30~15:00 郡コミセン</p> <p>おはなしの会 11:00~ 図書館 出前子育てついで 松原住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>12</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付 13:00~13:20 ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課</p> <p>親子クッキング 10:00~正午 出前子育てついで 三浦住民センター ■わいわいランド</p>	<p>13</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>出前子育てついで 竹松住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>14</p> <p>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</p>
<p>15</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 ☎ 8585</p> <p>上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎ 6886</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎ 8378</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>はじめての離乳食教室 受付 9:50~10:00 郡コミセン</p> <p>マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~正午</p>	<p>19</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00~13:20 献血車巡回日 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p> <p>給食試食会 11:00~12:30 中央保育所(なつみかん) 出前子育てついで 池田くすのき文庫 ■ライオンキッズ</p>	<p>20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てついで 郡コミセン ■にここ子育てでサロン 久原団地集会所 ■ひまわりキッズ</p>	<p>21</p> <p>■ 問い合わせ</p>
<p>22</p> <p>カメラクリニック [小児科] 富の原2丁目 ☎ 8177</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎ 8739</p> <p>きい歯科矯正歯科医院 須田ノ木町 ☎ 0202</p>	<p>23</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p> <p>ことばと心の相談室 13:30~16:00 ・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>1歳児のお部屋 10:00~正午</p>	<p>24</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>25</p> <p>出前子育てついで 福重住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>26</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00~13:20 ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課</p> <p>人形劇の会 11:00~</p>	<p>27</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>出前子育てついで 小路口光公民館 ■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>こどもセンター 〒856-0832 大村市本町413-2 ☎ 9100 FAX 9174</p> <p>国保けんこう課 ☎ 4111 (内線141)</p> <p>地域子育て支援センター ・にここ子育てでサロン (認定こども園 昊天宮保育園) ☎ 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 ・こぱん(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>29</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>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎ 8080</p>	<p>30</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p>	<p>31</p> <p>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21年10月生まれ(通知済み)または2歳未満の幼児が対象</p> <p>●3歳児健康診査 …平成19年11月生まれ(通知済み)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(初回は国保けんこう課へ電話で申し込み) …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(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)</p> <p>●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)</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



今月の子育てついで

は「子育てついで」です。☎は申し込みが必要です。

- 出前子育てついで…午前10:00~、楽しく遊ぼう。
 - 1歳児のお部屋…フラダンスを楽しもう
 - 3歳以上児のお部屋…交流室は対象年齢のみ利用できます。(対象年齢以外の人はプレイルームをご利用ください。)
 - 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。
 - 親子クッキング…定員8組※3歳児以上。
 - 給食試食会…定員10人※親子合せて。
 - 離乳食試食会…
- 1人150円。5月2日(月)、10:00~、電話または直接お申し込みください。

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。

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。