

## 知っていますか?「人生会議」 ～11月30日は人生会議の日です～

**内容** 11月30日は「いい(11)看取(30)り」「いい(11)看取(30)られ」の語呂合わせから人生の最終段階における医療・ケアについて考える日と厚生労働省が決めました。

最近では、新型コロナウイルス感染症に罹患した人への面会がかなわず、看取ることができなかったという報道などにより、人生の最期に備えることへの重要性が改めて注目されています。

人生の最期を満足して迎えるために、これからの生き方を元気なうちから考え、家族やかかりつけ医と話し合うことが大切です。そのきっかけづくりとなる「大村市人生ノート」を配布しています。

### ▶講座

**内容** 「もしものときに、あなたの思いをかなえるために  
～大切な人と共に、あなたの大切にしていることを話し合おう～」

**日時** 11月23日(火)祝、13時～15時

**場所** ミライon図書館

**定員** 35人 **料金** 無料 **申込** 電話 **み**切 11月22日(月)

※手話通訳、要約筆記あり

※大村市人生ノートの配布、書き方もお伝えします。

●地域包括支援センター ☎53・8141

## 出前子育てのつどい 時間 10時～

11月	場 所	問い合わせ先
5日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
10日(水)	松原 //	
11日(木)	三浦 //	わいわいらんど
18日(木)	木場第一公民館	ひまわりキッズ
	池田 //	ライオンキッズ
19日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
24日(水)	福重住民センター	
26日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	小路口光 //	にこにこ子育てサロン

- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922
- ・わいわいらんど(すずたこども園) ☎49・5388
- ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎54・5057
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

## ベビー&マタニティのおしゃべり

**内容** ①ベビーマッサージ  
②ベビィヨガ

**日時** ①11月10日(水)②17日(水)、  
いずれも10時15分～10時45分

11時15分～11時45分

**場所** おむらんど

**対象** ①2～6カ月児・妊婦

②7～11カ月児

**定員** いずれも先着12組

**申込** 電話または窓口

(①11月1日(月)②11月8日(月))

受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

## 11月の市立幼稚園開放日

**内容** 園庭とプレイルームを開  
放します。親子でお楽しみく  
ださい。

**日時** いずれも11月17日(水)、10  
時～11時

**対象** 3～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

▼福重幼稚園 ☎55・8741

## 人形劇を楽しもう

**内容** 「ゆでピー」さんの人形劇

**日時** 12月3日(金)、11時～11時  
30分

**場所** プラザおおむら

**対象** 市内在住の未就学児と  
保護者

**定員** 20組(先着順)

**料金** 無料

**申込** 電話または窓口(11月22日  
(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

## 高齢者と介護

### 認知症の人と家族の会

**日時** 11月17日(水)、13時30分～  
15時30分

**場所** プラットおおむら2階

●地域包括支援センター

☎53・8141

### サロンおおむら桜

**内容** 高齢者が集う場です。  
**日時** 毎週火曜日(祝日を除く)、  
13時30分～15時30分

**場所** プラットおおむら2階

●社会福祉協議会 ☎53・1351

### 介護サポート講座クローバー

**内容** 「在宅医療つてなあに？」  
**日時** 11月6日(土)、10時30分～  
11時30分(要申込)

**場所** プラットおおむら5階

**定員** 30人 **料金** 無料

●まちなか保健室 ☎20・7115

**訪問理美容サービス費支給**

**内容** 外出することが困難な人が訪問理美容サービスを受ける際の理容師などの移動・出張の経費として、訪問理美容サービス費を支給します。

**対象** 市内在住で、疾病その他の理由で外出困難で、次の要件のいずれにも該当する人

- ・大村市の介護保険の被保険者
- ・要介護3以上の認定者
- ・介護保険施設などまたは医療機関に入所・入院していない人

**利用券・支給額**

年間6枚(1枚1,500円分)を上限とした利用券を交付します。(年度途中の申請は2カ月に1枚まで)

※カット代などは利用者負担

**利用可能店舗** 市の指定店

※指定店、申請方法などは、市ホームページで確認ください。



●長寿介護課 ☎20・7301

**高齢者折り紙講座受講者募集**

**内容** クリスマスリース作り

**日時** 12月10日(金)、13時30分～15時30分

**場所** プラットおおむら4階

**対象** 65歳以上の人

**定員** 40人(先着順)

**料金** 200円(材料費)

**持参** はさみ・のり

●大村市老人クラブ連合会

☎53・60010

✉shirouen@octp-net.ne.jp

**障がい者福祉**

**耳とことばの相談**

**内容** 聴覚・言語障がい者(児)の

身体障害者手帳、補聴器やことばの相談など(軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)

**日時** 11月20日(土)、13時～15時

**場所** プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306

**集団健康診査(無料)のお知らせ**

- ▶大村市国民健康保険加入者 (19歳以上※令和4年3月末時点)  
**持参** 受診券・保険証
- ▶大村市後期高齢者医療保険加入者  
**持参** 保険証



**料金** 無料 **予約** 国保けんこう課へ事前予約。  
**検査内容** 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

11月	場 所	
	午前	午後
10日(水)	福重住民センター	松原住民センター
11日(木)	市コミセン	
12日(金)	鈴田住民センター	市コミセン
14日(日)	竹松住民センター	

- ▶任意で追加可能な検査  
肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)など
- ※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込み可能。
- ※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。
- 国保けんこう課(内線145)

**健康づくり推進員によるウォーキング**

**料金** 無料 **持参** タオル・飲み物(マスク着用)  
※天候により中止の場合あり。  
※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合あり。

11月	集合場所	距離	代表者
9日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
10日(水) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
11日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	弁当持参 18km	田添 ☎54・2578
13日(土) 13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
15日(月) 9:00	松並公園	3.5km	川島 ☎53・4282
17日(水) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
18日(木) 9:00	水計 //	4～5km	久田松 ☎54・2413
27日(土) 9:50	野岳ロザ・モタ公園 駐車場	4～5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線171)

健 診

健 康

## 健康おおむら21通信

11月14日は  
世界糖尿病デーです

この日を含む1週間は全国糖尿病週間とされ、「ブルーサークル」をシンボルマークとして、世界各地で、建造物のブルーライトアップとともに、糖尿病の予防・治療に対する啓発活動が行われています。

## 糖尿病とは？

インスリン<sup>\*1</sup>の分泌量が減ったり、効きが悪くなったりして高血糖が持続すると、糖尿病を引き起こします。糖尿病には、**1型と2型**があり、**95%以上を2型**が占めています。2型糖尿病の発症には、**遺伝や生活習慣が影響**します。糖尿病リスクは、**血液検査(空腹時血糖・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー))**で調べることができます。

\*1 体内で血糖値を下げる唯一のホルモン

## 世界糖尿病デーイベント

## ブルーライトアップ



大村公園板敷櫓・ボートレース大村広告塔をシンボルカラーにライトアップします!

期間 11月1日(月)~14日(日)

## 糖尿病クイズラリー

内容 図書館内に設置されたクイズを巡り、糖尿病について学ぼう!

日時 11月7日(日)、10時30分~16時

※申込不要

受付 ミライon図書館 多目的ホール

※参加賞あり(数に限りあり)

※会場では、市内糖尿病専門医の解説動画を放映します。

●国保けんこう課(内線140)

## みんなの健康



## 舌の痛みはありませんか？

またの歯科口腔外科クリニック  
院長 山下 雄平 先生

舌の縁や先端の痛みが続くことはないでしょうか?通常、舌の痛みは、口内炎、貧血、カンジダ菌(カビ)、お口の乾燥、粘膜疾患、神経痛、がんなどが原因でおこります。しかし、原因がなくても、舌の痛みが続くことがあります。検査の結果に異常が認められず、痛みが続く場合、「舌痛症」と診断されることとなります。

「舌痛症」、読んで字のごとく舌に痛みが出る病気です。「舌痛症」は、中高年の女性に多く、舌のヒリヒリ、ピリピリした痛みや痺れ感、舌のザラザラ感、食事が美味しくなくなったというような症状です。「舌が痛くて、舌をよく見るとポコポコしてがんじゃないか心配」と来院される人が多くいらっしゃいます。歯科医院では、まず、舌痛の原因がないか診査します。粘膜状態の確認、口腔内の水分量、細菌検査、必要があれば血液検査を行い、特に異常がない場合は、舌痛症と診断に至ります。

「舌痛症」の原因は、過敏症、精神的要因、ホルモン異常、神経障害性疼痛などと言われてきましたが、はっきりとした原因はわかっていません。痛みが出るきっかけも体調不良や寝不足、心身疲労やスト

レスなど人それぞれさまざまです。



「舌痛症」の治療には、漢方薬や抗うつ薬といった薬物療法も行われますが、何より、舌に器質的な異常がないことを説明し、病状を理解し安心していただくカウンセリングや、痛みが出た時、舌から意識をそらしてもらうような生活指導がとても大切になります。舌がんを心配されたり、ご家族やご友人に相談しても理解されなかったり、病院で異常がないと言われて悩んでいたり、不安から症状が悪化する人も多くみられます。「病状を説明し、理解すると、安心して痛みが消えた」と言われる患者さんも多いのです。

舌の痛みには、口腔がんや貧血などの内科的病気などの可能性もあります。日本では、年間2万人が、口腔がん(咽頭がん含む)に罹患し、死亡率は35%に上ります。しかし、欧米での死亡率は20%未満であり、この違いは、口腔がん検診による早期発見・早期治療が徹底されているところにあります。予防歯科の進んでいる欧米では、歯科の定期健診受診率が70%と高く、定期健診の中でお口の異常を検診、相談できるからです。口腔がんは、早期発見できれば5年生存率は90%を超えます。健康で過ごすために、お口の悩みを気軽に相談し定期健診できる、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

11月の健康・育児カレンダー

1	月	心の相談室
2	火	
3	水	<p>南野クリニック(内科・消化器科) 乾馬場町 ☎53・2233</p> <p>レディースクリニックしげまつ(産婦人科) 古町1丁目 ☎54・9200 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091(午前中のみ)</p>
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	<p>ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 皆同町 ☎55・8615</p> <p>上田皮ふ科(皮膚科) 小路口町 ☎47・6707</p> <p>いままち歯科医院 本町 ☎52・1822(午前中のみ)</p>
8	月	ことばの相談室
9	火	
10	水	3歳児健康診査
11	木	離乳食教室(5カ月前後) 1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
12	金	乳幼児すくすく健康相談
13	土	
14	日	<p>岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000</p> <p>山道医院(外科・肛門科) 桜馬場2丁目 ☎53・2305</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎52・7177(午前中のみ)</p>
15	月	ことばの相談室
16	火	
17	水	1歳6カ月児健康診査
18	木	3歳児健康診査
19	金	離乳食教室(10カ月前後)
20	土	
21	日	<p>澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507</p> <p>前田ひふ科・アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 西大村本町 ☎50・1112</p> <p>吉原歯科医院 岩松町 ☎52・9911(午前中のみ)</p>
22	月	ことばと心の相談室 みんなであそぼう
23	火	<p>田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234</p> <p>みね眼科医院(眼科) 東本町 ☎54・3011</p> <p>吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎54・5070(午前中のみ)</p>
24	水	3歳児健康診査
25	木	1歳6カ月児健康診査
26	金	
27	土	
28	日	<p>小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000</p> <p>平松整形外科医院(整形外科) 富の原2丁目 ☎27・4422</p> <p>赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎53・6728(午前中のみ)</p>
29	月	
30	火	

休日在宅当番医

 病院 9:00~18:00  
 歯科医院 9:00~12:00

※変更になる場合あり。受診前に確認を。

市夜間初期診療センター

内科と小児科の夜間初期診療を行っています。  
 診療時間 19:00~22:00(毎日)  
 場所 こどもセンター内 ☎54・9911

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2カ月から開始しましょう。

●こども家庭課 ☎54・9100

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。  
 ●専用ダイヤル ☎54・9119

子育て・健診・相談

●こども家庭課 ☎54・9100

▶1歳6カ月児健康診査

場所 こどもセンター  
 ※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場所 こどもセンター  
 ※対象者には個別に通知します。

▶ことば(と心)の相談室 ※要予約

時間 13:00~16:30  
 場所 こどもセンター  
 対象 就学前の子どものことばの発達や育児などでお悩みの人、または親子  
 持参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談 ※要予約

場所 郡コミセン  
 内容 計測、育児・栄養・歯科相談  
 持参 母子手帳

▶離乳食教室 ※要予約

受付 10:20~10:30  
 場所 こどもセンター  
 持参 母子手帳

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:15~10:45/11:15~11:45  
 場所 おむらんど  
 定員 先着12組(要予約)

▶みんなであそぼう

時間 10:15~10:45/15:00~15:30  
 場所 おむらんど  
 定員 先着12組(要予約)