

子育て

ベビー&マタニティのおへや

内容 ①ベビーマッサージ
②ベビーマッサージ

日時 ①4月14日(水)②21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
②7～11カ月児

定員 いずれも先着12組

申込 電話または窓口(①4月
5日(月)②12日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111



ママいきいき子育て講座

内容 お子さんは同年齢同士の
遊びの経験に、お母さんは子
育ての学びや出会いの場にな
る講座です。

場所 こどもセンター

対象 市内在住の令和2年7月
～12月生まれの子と母親(原
則5回受講できる人)

定員 6組(応募多数の場合抽選)

料金 無料(③は食材費が必要)

申込 はがき(親子の住所・氏
名・ふりがな・電話番号・子ど
もの生年月日・性別)

※②、③の講座は、託児あり。

メ 4月26日(月)

切

出前子育てのつどい
時間 10時～

4月	場 所	問い合わせ先
7日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
8日(木)	三浦 //	わいわいらんど
9日(金)	竹松 //	にこにこ子育てサロン
15日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
16日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
23日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
28日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
30日(金)	小路口光公民館	//

- ・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) ☎54-5056

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 4月21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、13時30分～
15時30分

場所 プラットおおむら2階

※4月の講座はお休みです。

●社会福祉協議会

☎53・1351

日 時	内 容
①5月21日(金) 10:00～11:00	ふれあい遊び
②5月28日(金) 10:00～11:00	聴いてみよう!
③6月4日(金) 10:00～11:30	離乳食クッキング
④6月11日(金) 10:00～11:00	身体を動かそう!
⑤6月18日(金) 10:00～11:00	親子交流会

〒856-0832本町3-2-61

●おむらんど ☎47・6111

介護サポート講座
クローバー

内容 「防災・減災 コロナ禍の
避難所をどう過ごす?」

日時 4月10日(土)、10時30分～
11時30分

場所 プラットおおむら5階

料金 無料(要予約)

定員 30人

申込 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

介護予防教室

内容 健康で自分らしく生活し
ていけるように、介護予防(認
知症予防)について学んでみ
ませんか。

日時 4月21日(水)、13時30分～
15時15分

場所 ミライオン図書館多目的
ホール

定員 30人

料金 無料

申込 電話または窓口

●地域包括支援センター

☎53・8141



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 4月17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



福祉タクシー券、福祉ガソリン券を交付します

期間 4月1日(木)～

対象 在宅で、肢体不自由1・2級で車いす常用の人、視覚障がい1級で非課税世帯の人(世帯の要件あり)・療育手帳をお持ちの人(B1・B2の人は福祉タクシー券のみ)

持参 ・身体障害者手帳または療育手帳(写し不可)

・ガソリン券を申請したい人は、車検証原本など

※条件など、詳しくはお問い合わせください。

●障がい福祉課 ☎20-7306

各種手当月額について

内容 今年度は各種手当額の改定はありません。

●特別児童扶養手当

(1級) 52,500円

(2級) 34,970円

●特別障害者手当 27,350円

●障害児福祉手当 14,880円

●障がい福祉課 ☎20-7306

健康

パークヨガ参加者募集

日時 毎月第3土曜日、9時～10時

場所 森園公園 みどりのふれ

あい館裏の芝生広場

料金 無料(申し込み不要)

持参 ヨガマット・タオル

●国保けんこう課(内線140)

令和3年度乳がん出前講座

内容 講話、乳がん触診モデル体験、自己触診について

対象 5人以上の団体またはグループ

時間 10分～1時間程度で応相談

料金 無料

申込 電話

●国保けんこう課(内線140)

健診

被爆二世の無料健康診断

対象 両親または、そのごちらが原爆被爆者で、昭和21年6月4日以降に生まれた市内在住の人

申込 県からの郵送、なお初めての人は福祉総務課で申し込み、受診票を受け取り、指定の医療機関に提出してください。

メ切 令和4年2月10日(木)

※令和3年度中に1回受診できません。

●福祉総務課(内線494)

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があります。



4月	集合場所	距離	代表者
3日(土) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54-3089
8日(木) 8:50 (弁当持参)	大村公園 観光センター横	19km	田添 ☎54-2578
10日(土) 13:30	//	4～5km	塩田 ☎52-2368
13日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53-4238
15日(木) 9:00	松並公園	4km	川島 ☎53-4282
15日(木) 9:00	水計公民館	4～5km	久田松 ☎54-2413
21日(水) 9:00	木場 //	4～5km	原田 ☎53-4238
24日(土) 8:50	大村公園 観光センター横	4km	馬場 ☎55-3095
27日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53-4238

●国保けんこう課(内線140)

健康おおむら21通信

第2次健康おおむら21計画※1

増えてます メタボ・高血糖

本市の「メタボリックシンドローム・高血糖の割合」が年々増加しています。これによって引き起こされる心筋梗塞や、脳梗塞を予防するため、食生活などを見直してみましょう。



受診者約13,000人のうち、予備群を含め
3割がメタボという結果でした。

メタボ・高血糖の割合

国保特定健診結果		H29年度	H30年度	R1年度
メタボの状況	該当者の割合	15.4%	15.5%	16.5%
	予備群者の割合	11.0%	11.4%	12.1%
高血糖(HbA1c※2 7.0%以上)の人の割合		—	4.1%	4.6%

※1 市で平成26年3月に策定し、「子どもから高齢者まですべての市民が健やかに暮らせるまち」、「健康寿命の延伸」を目指して、生活習慣病の予防などに取り組んでいます。

※2 過去1～2カ月の血糖値を反映します。5.6%未満が正常です。

メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧、高血糖、脂質異常を2つ以上該当した状態をいいます(1つ該当は予備群)。

そのままにしておくとうなる?

動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。

メタボ・高血糖の要因といわれる食生活

バランス

野菜の量が少ない・食べすぎ・飲みすぎ・食事の時間が遅い・回数が多いなど・・・

味付け

大村市の味付けは、甘辛いと言われることがあります。ふだん砂糖や塩をどのくらい使っていますか。

健康相談を行っています/

●国保けんこう課(内線192)

市民病院だより

認知症とフレイルについて(第2回)～オーラルフレイルについて～

平均寿命から日常生活で介護が必要となる期間を差し引くと、「健康寿命」と呼ばれる期間になります。現在、日本人の健康寿命と平均寿命の差は、男性が10年、女性では12年程となっています。つまり、それくらいの期間「介護が必要となる」ともいえます。また、健康な状態と要介護の状態の間にある「虚弱状態」をフレイルといいます。

フレイルが進行していくと、認知機能が低下しやすく、認知症を発症するリスクが高いことが報告されています。フレイルの兆候に少しでも早く気づき、生活習慣を改善して「健康寿命」をのばし「認知機能低下予防」を心掛けていきましょう。

今回のフレイルチェックは、「オーラル(口の機能)・フレイル」についてです。次の①～⑤にあてはまるか、セルフチェックしてみましょう。

- ①「たくあん」「スルメイカ」くらいの硬さの食べ物が噛み切りにくくなってきた
- ②水や汁物でむせることが多くなってきた
- ③家族や友人から聞き返されることが多くなった
- ④自分の口臭が気になる
- ⑤口の中が以前より乾燥している気がする

1つでも当てはまったら・・・「オーラル・フレイル」の始まりかもしれません。効果的な解消法についてご紹介します。

- 「噛めない・・・歳のせい?」それは思い込み。柔らかいものばかり食べるようになる⇒噛む機能の低下⇒噛めなくなる。このようなサイクルが起こります。腕や脚と同じく口にも筋肉がありますので「歳をとったせいだ」などと諦めず、口の筋肉も鍛えましょう。
- 「パタカラ体操」でむせを防ぐ簡単レッスンをやってみましょう。やり方は簡単、早くははっきりと大きな声で「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」「パタカラ・パタカラ・パタカラ」と続けて5回ずつ。お食事の前に・おやつの前に・おやすみ前に・思い付いたときに発音してみましょう。
- 歳を重ねると、唾液の量も減っていきます。口内が乾燥するとむせたり、食べ物が詰まりやすくなったりします。食事の前に、耳の下辺り(耳下腺)・あごの下辺り(顎下腺・舌下腺)をやさしくマッサージしてみましょう。
- 歯ブラシやフロスは自分に合ったものを選択しましょう。かかりつけの歯科医・歯科衛生士に気軽に相談できるように、年に3～4回、定期的な歯科受診をお勧めします。
- お友達やご家族とのおしゃべりは自然と口の筋肉を鍛えることに繋がります。歌を歌うことも効果的ですよ。

参考文献… 1.フレイルハンドブック ポケット版:荒井秀典、ライフサイエンス、東京、2016
2.認知症疾患診療ガイドライン2017:日本神経学会:認知症疾患診療ガイドライン
3.健康日本21:厚生労働省

●大村市民病院 ☎52・2161

4月の健康・育児カレンダー

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	桜クリニック(内科・消化器科) 池田1丁目 ☎53・8819 たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641 本川歯科医院 松並2丁目 ☎54・1682(午前中のみ)
5	月	
6	火	
7	水	1歳6カ月児健康診査
8	木	離乳食教室(5カ月前後) 3歳児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
9	金	乳幼児すくすく健康相談
10	土	
11	日	すだこどもクリニック(小児科) 植松3丁目 ☎54・7200 牧山医院(内科・外科) 宮小路2丁目 ☎55・7831 村上歯科医院 東本町 ☎52・3460(午前中のみ)
12	月	ことばの相談室
13	火	献血(市役所玄関前 9:30~11:00 / 12:30~16:00)
14	水	3歳児健康診査
15	木	1歳6カ月児健康診査
16	金	離乳食教室(10カ月前後)
17	土	
18	日	寺井医院(内科・消化器科) 玖島1丁目 ☎52・3574 上田皮ふ科(皮膚科) 小路口町 ☎47・6707 南原歯科医院 皆同町 ☎55・1120(午前中のみ)
19	月	
20	火	
21	水	1歳6カ月児健康診査
22	木	3歳児健康診査 みんなであそぼう
23	金	
24	土	
25	日	南野クリニック(内科・消化器科) 乾馬場町 ☎53・2233 平松整形外科医院(整形外科) 富の原2丁目 ☎27・4422 もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091(午前中のみ)
26	月	ことばと心の相談室
27	火	
28	水	
29	木	フジ胃腸科クリニック(胃腸科・内科) 東本町 ☎54・8686 むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138(午前中のみ)
30	金	

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 こどもセンター
 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 11:00~11:30/15:00~15:30
 場所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)

予防接種を受けましょう

定期予防接種(インフルエンザを除く)を、年間を通して無料で実施しています。お子さんの体調が良い時に受けましょう。また、対象年齢を外れると有料になります。早めに受けましょう。

予防接種は生後2カ月から開始しましょう!

生まれたばかりの赤ちゃんは、母親からの免疫で守られていますが、次第に失われていきます。細菌に対する免疫は、2~3カ月でなくなるため、生後2カ月ごろから始めることをお勧めします。

持参 母子健康手帳・健康保険証 予約 指定医療機関に予約してください。



	予防接種名	対象年齢	回数・間隔	他の予防接種までの間隔
定期 予防 接種	ヒブ 小児用肺炎球菌	生後2カ月~5歳の誕生日の前日	接種開始年齢により1回~4回	—
	ロタ(ロタリックス)	出生6~24週0日後まで	27日以上の間隔で2回	—
	ロタ(ロタテック)	出生6~32週0日後まで	27日以上の間隔で3回	—
	B型肝炎	1歳の誕生日の前日	3回(1回目から27日以上の間隔を おいて2回目を接種、1回目から139日 以上の間隔を置いて3回目を接種)	—
	四種混合 (ポリオ・百日咳・ ジフテリア・破傷風)	1期初回:生後3~90カ月の前日	20~56日までの間隔で3回	—
		1期追加:1期初回終了後、 生後3~90カ月の前日	1期初回(3回目)終了後、 6カ月以上おいて1回	
	BCG	1歳の誕生日の前日	1回	4週間
	水痘	1~3歳の誕生日の前日	1回目の接種終了後、3カ月以上 (標準的には6~12カ月)の 間隔をおいて1回	4週間
	MR(麻しん・風しん)	1期:1~2歳の誕生日の前日	1回	4週間
		2期:小学校就学前の1年間	1回	
	日本脳炎 ※	1期初回:生後6~90カ月の前日	6日~28日までの間隔で2回	—
		1期追加:生後6~90カ月の前日	第1期初回(2回目)終了後、 6カ月以上おいて1回	
		2期:9~13歳の誕生日の前日	1回	
	二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11~13歳の誕生日の前日	1回	—
	子宮頸がん (サーバリックス)	小学6年生~高校1年生相当の女子	3回(1回目から1カ月後に2回目を接種、 1回目から6カ月後に3回目を接種)	—
子宮頸がん (ガーダシル)	3回(1回目から2カ月後に2回目を接種、 1回目から6カ月後に3回目を接種)			

※日本脳炎の予防接種は、平成23年5月の制度改正により対象年齢を拡大しています。対象の人は、未接種分をさかのぼって接種することができます。

対象 平成13年4月2日~平成19年4月1日生まれで20歳未満の人

指定医療機関は
こちらをご覧ください

各医療機関で接種できる
内容が異なります。
こちらからご確認ください。



●こども家庭課 ☎54・9100

広報おおむら 2021年4月号