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ベビーヨガ
日時　①12月18日㈬②25日㈬、いずれも10時15分～11時30分
場所　こどもセンター
対象　①2～6カ月児
　　②7～11カ月児
定員　①30組②20組（先着順）
申込　電話または窓口（12月2日㈪受付開始）
●おむらんど☎47・6111

親子クッキング

日時　12月19日㈭、10時～12時
場所　こどもセンター
対象　3歳以上（未就学児）の親子
定員　8組（新規優先）
申込　電話または窓口（12月2日㈪受付開始）
●おむらんど☎47・6111

12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。
対象　0～5歳児とその保護者
▼大村幼稚園☎52・2549
日程　12月4日㈬
▼西大村幼稚園☎52・4502
日程　12月11日㈬
▼福重幼稚園☎55・8741
日程　12月12日㈭
※いずれも10時～11時30分

出前子育てのつどい

時間　10時～

12月	場　所	問い合わせ先
4日㈬	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
6日㈮	竹松住民センター	〃
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
12日㈭	三浦住民センター	わいわいらんど
13日㈮	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
19日㈭	池田第一公民館	ライオンキッズ
20日㈮	小路口光公民館	にこにこ子育てサロン
25日㈬	福重住民センター	〃

- 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

NFP講座「子どもとメディアの関わり方を一緒に考えよう！」

日時　令和2年1月24日㈮、10時30分～12時（受付10時～）
場所　こどもセンター
定員　20人　料金　無料
申込　電話または窓口（12月4日㈬受付開始）
※託児あり（先着15人）
●おむらんど☎47・6111

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
日時　12月21日㈯、13時～15時
場所　プラットおおむら4階
●障がい福祉課☎20・7306

高齢者と介護

ふれあいボランティア（傾聴ボランティア）募集

内容　介護保険関連施設に、介護相談員と一緒に月2～3回訪問し、利用者の話を聴いていただきます。
対象　市内在住の成人
定員　3人程度
申込　写真を添えて履歴書を長寿介護課へ提出してください。
●長寿介護課☎20・7301

介護サポート講座 クローバー

内容　「任意後見人制度ってどんなもの」
日時　12月7日㈯、10時30分～
場所　プラットおおむら2階
料金　無料（要予約）
●まちなか保健室☎20・7115

認知症家族の相談会

日時　12月18日㈬、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☎20・7308

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、11時～15時
場所　プラットおおむら2階

※12月24日㈫、13時30分～
講座「もしものときのために」落語家が語るACP
●総合福祉センター☎53・1351

健康

ふれあい健康講座

内容　「こどもの言葉の発達と大人の役割」～健やかな言葉の発達のために大人ができること～
日時　12月7日㈯、13時30分～
場所　大村市民病院
●大村市民病院☎52・2161

12月1日は世界エイズデーです

内容　エイズは早期発見・発病予防が大切です。

申込　電話(検査の前日17時まで)

●県央保健所☎26・3306

場所　県央保健所(諫早市)

	通常検査	即日検査
検査項目	エイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒	
検査日	毎週火曜日	毎月第2木曜日
受付	9時30分～16時	14時～19時
結果	2週間後以降	約1時間後

※検査は匿名・無料

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

※天候により中止の場合あり。

12月	集合場所	距離	代表者
3日㈫ 13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
10日㈫ 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
12日㈭ 8:50	大村公園 観光センター横	6km	田添 ☎54・2578
17日㈫ 13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
18日㈬ 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
19日㈭ 9:00	水計公民館	5～6km	久田松 ☎54・2413
20日㈮ 9:30	大村市 総合運動公園	7km	山下 ☎42・3187
21日㈯ 9:50	富の原小学校	5km	馬場 ☎55・3095
24日㈫ 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

12月の健康テレホンサービス

0120・555・203

月曜…禁煙外来
火曜…中高年の膝の痛み
水曜…こどもの発達について
木曜…尋常性乾癬(せん)
金曜…口腔ケアでインフルエンザを予防しましょう
土・日曜…おしっこに血が混じったら～血尿は体の赤信号

健康テレホンサービスは、12月27日㈮でサービスを終了します。

●県保険医協会☎095・825・3829

認知症ほっとライン

内容　本人や家族が気軽に相談できる「認知症ほっとライン」を設置しています。モデル事業として下記の事業所で実施します。

期間　令和2年3月31日まで※時間は各事業所で異なります。

	事業所名	所在地	電話
大村中学校区域	伊崎脳神経外科・内科	東本町	54・4230
	いまみち歯科医院	本町	52・1822
	うちだ調剤薬局	東本町	54・3303
	大村市医師会 居宅介護支援事業所	本町	54・6500
	岡歯科医院	東三城町	49・5277
	介護老人保健施設うぐいすの丘 通所リハビリテーション	東大村1丁目	54・7199
	きい歯科矯正歯科クリニック	須田ノ木町	52・0202
	居宅介護支援事業うぐいすの丘	東大村1丁目	54・6464
	居宅介護支援事業所コアラ	東三城町	53・3731
	グループホーム慈恵荘	東大村2丁目	20・7020
	たかぎ矯正小児歯科医院	東三城町	53・0035
	中澤病院	東大村1丁目	53・5072
	村上歯科医院	東本町	52・3460
	山下外科医院	西三城町	54・7122
西大村中学校区域	うえだ内科・脳神経内科クリニック	諏訪1丁目	48・6886
	加島歯科小児歯科医院	乾馬場町	52・2809
	居宅介護サービスセンターゆうせんそう	諏訪1丁目	54・6636
	居宅介護支援センター箕望荘	池田2丁目	20・8800
	グループホーム花みずき	上諏訪町	50・1322
	秋櫻醫院	諏訪2丁目	53・9990
	こすもすケアセンター	西大村本町	53・9996
	貞松歯科医院	坂口町	20・7808
	すみ歯科医院	上諏訪町	49・5808
	諏訪薬局 スワ店	諏訪2丁目	53・1015
	諏訪薬局 峯の平店	上諏訪町	52・1028
	デイサービスセンター湧泉荘	諏訪1丁目	54・6636
	なりすえ歯科医院	池田1丁目	54・8080
	訪問看護ステーション秋櫻	諏訪2丁目	54・5649
	まつかわ歯科医院	西大村本町	54・3988
	南野歯科クリニック	乾馬場町	56・8718
	祐田歯科診療所	古町2丁目	54・3138
	養護老人ホーム湧泉荘	諏訪1丁目	52・2557
	レッツ倶楽部大村	杭出津2丁目	47・5146

●地域包括支援センター☎53・8141

保健師と一緒に考えてみよう！

健康おおむら21通信

減塩食品を使って、知らない間に減塩を

減塩したいけど「味が薄い」「おいしくない」「難しい」と思っていませんか？最近スーパーなどで見かける**減塩食品**(※1)を活用して**「知らない間に減塩」**を実践してみましょう！

減塩食品とは？

減塩率**20%以上**で長く使い続けられるための美味しさがあります。

減塩食品には何がある？

ベーコン・かまぼこ・即席カップめん・惣菜・つくだ煮・ふりかけ・漬物・米菓・おつまみ・ゆでうどん・食塩・味噌・焼き肉のタレ・めんつゆなど(2019年4月時点で201製品)

※ここでいう減塩食品は、日本高血圧学会(JSH)減塩食品です。
詳しくは、JSH減塩食品リストまたは市ホームページをご覧ください。

1日の食塩摂取量の目標量(○g未満)

男性 8g　女性 7g (※2)　高血圧の人 6g (※3)

肉じゃがを減塩食品で作ると？

	1人分の塩分
一般しょうゆ使用	2~4g
▼	
減塩しょうゆ使用	1.5~2g

減塩啓発キャラクター

うすあ人
シッポが
減塩チェッカー

良塩(よしお)くん
アタマのキャップは
お塩の計量スプーン
腕には血圧計

※1 減塩食品には、ナトリウムの代替にカリウムを用いたものがありますので、腎疾患の人、カリウム制限の人は医師や栄養士に相談してご使用ください。　※2 日本人の食事摂取基準(2015年版)18歳以上。　※3 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」

ご不明な点は国保けんこう課までお尋ね下さい。
●国保けんこう課(内線192)

市民病院だより

糖尿病による腎機能低下から人工透析とならないよう予防しましょう

糖尿病と腎臓

高血糖の状態が10年以上にわたり、血管機能が低下し、動脈硬化が始まると、細かい血管の集まりでできている腎臓の機能も低下していきます。腎機能が低下すると、体内の老廃物を十分に排泄できなくなります。一度失われた腎臓の機能は元に戻りません。機能低下が進行して腎不全に至れば人工透析を行わなければ命を保てなくなります。

腎臓を守るために

腎機能の低下もまた自覚症状がほとんどありません。気づかないまま第3期の段階まで腎機能の低下が進んでしまうと、もとどおりの回復は難しくなりますし、進行を食い止めるためにより厳格な治療管理が必要になってしまいます。このため、回復が可能な早期の段階(第1期、第2期)でしっかり健康管理を継続いただくことで、腎機能を維持していただくことが大事になります。当院では、外来受診いただく際の定期的な血液と尿の検査によって、腎機能のチェックを行っています。自分の腎臓の機能を知り、腎臓を守るための治療管理も併せて行っていきます。

検査値を確認しましょう

当院では、糖尿病手帳に、腎機能検査の結果を記録してお渡ししています。クレアチニン、e-GFR(イージーエフアール)、尿中アルブミン、尿たんぱくの検査数値を確認し、今の腎臓の状態がどうなのかを知っておきましょう。

家庭血圧を測りましょう

腎機能を低下させないためには、腎臓に余分な糖の処理をさせない血糖コントロールに加えて、腎臓の細かい血管に負担をかけない血圧コントロールが重要です。血糖同様、血圧も日内変動があります。普段の生活の中でご自身の血圧がどの位なのかを知っておいていただくことが大前提ですので、家庭血圧の測定をお勧めしています。家庭血圧のコントロール目標は125/75未満です。

透析予防指導管理を行っています

あなたの腎臓は今どうなっているのか。腎機能を低下させず、良好な状態を維持するためにどうしたらいいのか。当院では腎臓の検査を行い、医師と看護師、管理栄養士が詳しくご説明いたします。

●大村市民病院☎52・2161

12月の健康・育児カレンダー

1	日	南野病院（内科・リハビリテーション科）東三城町 ☎54・8800 おび産婦人科医院（産婦人科）本町 ☎54・1103 （子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。） 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎53・6728（午前中のみ）
2	月	0歳児のおへや
3	火	
4	水	3歳児健康診査　　身体測定
5	木	離乳食教室（5カ月前後）
6	金	
7	土	
8	日	ちくばクリニック（糖尿病内科・内科）古賀島町 ☎56・9887 川田整形外科（整形外科）小路口町 ☎46・3145 いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633（午前中のみ）
9	月	ことばの相談室
10	火	
11	水	3歳児健康診査
12	木	1歳6カ月児健康診査　　ピヨピヨえほんタイム
13	金	乳幼児すくすく健康相談
14	土	
15	日	田川小児科（小児科）東本町 ☎52・4000 うえき心療内科クリニック（心療内科・神経科・精神科）坂口町 ☎54・6000 えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800（午前中のみ）
16	月	ことばの相談室
17	火	
18	水	1歳6カ月児健康診査
19	木	3歳児健康診査
20	金	離乳食教室（10カ月前後）　　1歳児のおへや
21	土	
22	日	ふじもとこどもクリニック（小児科）大川田町 ☎47・8887 楠木眼科医院（眼科）東三城町 ☎52・2711 いまみち歯科医院 本町 ☎52・1822（午前中のみ）
23	月	ことばと心の相談室
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	前川漢方内科クリニック（内科・消化器内科・リハビリテーション科）植松1丁目 ☎53・6866 伊崎脳神経外科・内科（脳神経外科・内科）東本町 ☎54・4230 大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744（午前中のみ）
30	月	
31	火	須田小児科医院（小児科）植松3丁目 ☎54・7200 黒木医院（泌尿器科）西大村本町 ☎54・0211 岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277（午前中のみ）

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

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
受付　13:00～13:20
場所　こどもセンター
対象　平成30年5月生（1歳7カ月～1歳11カ月）

▶3歳児健康診査
受付　13:00～13:20
場所　こどもセンター
対象　平成28年6月生（3歳6カ月～3歳11カ月）

▶ことば（と心）の相談室
時間　13:00～16:30（要予約）
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
受付　9:30～11:00/13:30～13:50
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
受付　10:20～10:30
※10カ月前後は要予約（先着10組）
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

▶0（1）歳児のおへや
時間　10:30～　場所　こどもセンター

▶ピヨピヨえほんタイム
時間　10:30～　場所　おむらんど

▶身体測定
時間　10:00～　場所　おむらんど