



乳幼児健診・子育て相談・教室
●こども家庭課 ☎54・9100

※予は要予約

▼乳児健康診査

各小児科での個別健康診査

対象／前期3～6カ月、後期9～11カ月

▼幼児健康診査

- ・1歳6カ月児健康診査

- ・3歳児健康診査

場所／こどもセンター

対象／個別に通知

▼離乳食教室 予

日時／前期(5カ月前後)2月6日(金)

後期(10カ月前後)2月20日(金)

10:20～10:30(受付)

場所／こどもセンター

持参／母子手帳

▼乳幼児すくすく健康相談 予

日時／2月13日(金) 9:30～11:00・13:30～

15:00

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

▼ことばと心の相談室 予

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・親子

持参／母子手帳

※日時はお問い合わせください。

こうのとりダイヤル

☎54・9119

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

こども未来部

インスタグラム



@kodomo.city.omura



2月	場 所	問い合わせ
6日(金)	坂口公民館	ライオンキッズ
12日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
13日(金)	竹松出張所	にこにこ子育てサロン
19日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
27日(金)	坂口公民館	ライオンキッズ

- ・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
- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922

出前子育てのつどい
時間／10時



「おはなしくれよん」のおひざにだっこ おはなし会

日時／2月24日(火)10:30～11:30

場所／中地区公民館

料金／無料

●中地区公民館 ☎53・1376

// おむらんどからのお知らせ //

こども未来館「おむらんど」(プラザおおむら3・4階)

☎47・6111 休火曜 ※予は要予約(先着順)

予約方法／市公式LINE・電話



子育てつどい

場所／おむらんど

▼ピヨピヨえほんタイム

日時／2月5日(木)11:00～11:30

▼妊婦疑似体験 予※電話のみ

日時／2月9日(月)12:15～12:30

対象／体験を希望する父親

定員／2人

パパと一緒にあそぼう 予

日時／2月15日(日)10:00～11:00

場所／こどもセンター

対象／市内在住の3～11カ月児とその父親

料金／無料

定員／8組(1月29日(木)受付開始)

親子クッキング 予

日時／2月19日(木)10:15～11:45

場所／こどもセンター

対象／市内在住の2歳6カ月以上上の未就学児とその保護者

料金／1組300円(食材費)

定員／6組(1月29日(木)受付開始)

※アレルギーには対応していません。

電話番号の記載がない場合
▶市役所代表(☎53・4111)からおつなぎします

2月の休日在宅当番医

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。



1日(日)	おおむらこどものクリニック ☎56・8651
8日(日)	橋口整形外科医院 ☎55・8739
	本川歯科医院 ☎54・1682
	南野病院 ☎54・8800
11日(水祝)	わたなべ耳鼻咽喉科医院 ☎52・2003
	もりもと歯科医院 ☎50・1091
15日(日)	あけしま内科糖尿病クリニック ☎53・7700
11日(水祝)	山田整形外科スポーツクリニック ☎56・8000
	祐田歯科診療所 ☎54・3138
22日(日)	キッズ&ファミリークリニック出口小児科医院 ☎52・2252
23日(月祝)	山道医院 ☎53・2305
	祐田ひとし歯科 ☎52・7177
	わたのべ内科医院 ☎56・9766
22日(日)	たしろ医院 ☎28・8686
	吉原歯科医院 ☎52・9911
23日(月祝)	山下外科医院 ☎54・7122
	下山耳鼻咽喉科医院 ☎55・0648
	赤司歯科医院 ☎53・6728

夜間初期診療センター ☎54・9911

診療科目／内科・小児科(要事前連絡)

診療時間／19:00~22:00※状況により早めに受付を締め切ることがあります。

※担当医が判断したときのみ、インフルエンザ・新型コロナの検査を実施します。

判断に迷ったらここにダイヤル

・救急車を呼ぶことに迷ったら #7119

・子どもの病状判断に迷ったら #8000

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

距離／4~5km(一部除く)※適宜トイレ休憩あり



2月	集合	代表者
4日(水)	鈴田出張所	塩田 ☎090・8228・0061
9日(月)	木場公民館	前田 ☎090・2716・1504
10日(火)	杭出津公園	川原 ☎54・3089
12日(木)	大村公園 観光センター横(約6km)	田添 ☎090・1080・5065
13日(金)	郡コミセン	森芳 ☎080・1032・6473
14日(土)	池田湖公園	永江 ☎090・5486・2969
19日(木)	水計公民館	久田松 ☎54・2413
24日(火)	木場公民館	前田 ☎090・2716・1504
27日(金)	郡コミセン	森芳 ☎080・1032・6473

●国保けんこう課

団体健康診査(無料)

▶大村市国民健康保険加入者(19歳以上※令和7年3月末時点)

▶社会保険や共済保険などの被扶養者で40歳以上の人

持参／受診券・マイナ保険証または資格確認書



▶後期高齢者医療保険加入者

持参／マイナ保険証または資格確認書

料金／無料 予約／市公式LINE・電話

検査内容／問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

2月	場所	
	午前	午後
10日(火)	市コミセン ※午前のみ胃がん検診(バリウム/700円)受診可能	
12日(木)		中地区公民館
15日(日)		郡コミセン

▼任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円※65歳以上無料)、大腸がん検診(150円)など

●国保けんこう課

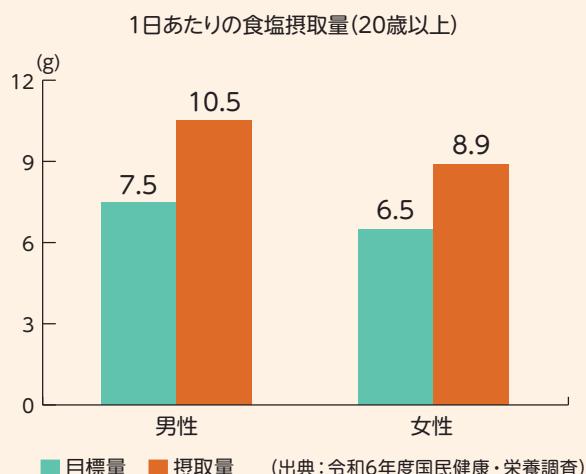
減塩 「これならできる!」からはじめてみよう

健康おおむら21通信

●国保けんこう課

20歳以上の食塩平均摂取量は1日男性10.5g・女性8.9gと、目標量と比べて多く摂取しています。

塩分の摂り過ぎは高血圧の発症リスクを高めるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などさまざまな病気のリスクを高めます。



減塩のための工夫

- 塩分の多い食品の食べる量・回数を減らす
- 汁物を調理する際は具だくさん
- カリウムを含む野菜や果物を摂取して塩分の排出を促進
- 麺類の汁は残す
- 栄養成分表示で塩分量をチェック
- 旬の食材そのもののおいしさを味わう
- 減塩食品を活用

野菜たっぷりの
汁物に!



減塩食品の
活用を!



市民病院だより

「ヘルスリテラシー」について

市立大村市民病院
病院長

野中 和樹先生

大村市は全国と比較して高齢化率が低く、出生率は高いという大きな特徴があります。しかし、日本全体で高齢化が進む中、本市も例外ではなく、将来は医療や介護の需要が確実に増えています。今の中高年世代さらには20代・30代の皆さん、若い方から健康への関心を高め、生活習慣を見直すことが、将来の疾病リスクを減らし、元気な高齢者として暮らす舞台をつくります。

その鍵となるのが「ヘルスリテラシー」です。病気や健康に関する正しい情報を自ら入手し、理解し、日々の生活の中で賢く活用する力を指します。例えば、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、睡眠の確保、薬の正しい服用、必要時の医療機関受診など、日々の小さな選択が積み重なり、長い人生の健康状態を決めていきます。

ヘルスリテラシーが高い人は、生活習慣病の発症や慢性疾患の悪化を予防し、医療

介護の利用が減る傾向があると言われています。高齢になつても元気に暮らす人が増えれば、医療や介護の社会的負担が軽くなり、支えてくれている若い世代の負担を減らすことにもつながります。これは、地域全体の安心感と生活の安定につながり、非常に重要な視点です。

以前、当院の企画「出前講座」において、市内各所で「ピンポンコロリ」について講演を行いましたが、最期まで自分らしい生活を大切にしきれりだけ「ピンポンコロリ」で人生を終えられることは、本人にとっても家族にとっても理想的な形です。そのためには、病気になつてから医療に頼るのではなく、若いうちから健康的な生活を送り、日々の選択を積み重ねることが最も重要です。

これからも地域の皆さんとともに、健康づくりや予防医療を進めてまいります。市民一人ひとりのヘルスリテラシーが高まることが、未来の大村市をさらに明るく、安心して暮らせるまちにしていくと確信しています。