

各種検診の申込み受付中です

平成25年度の各種検診の申込み受付を開始しています。申込みはお済みでしょうか？広報なよろ4月号とともに「各種検診のお知らせ」を配布していますが、6月に受けられる検診日程をご案内します。



子宮がん検診

対象	検診場所	日程
20歳以上(女性) ※2年に1回検診の対象になります。	保健センター	6月26日(水) ①10:30~11:00(プレイルームご利用の方) ②13:00~14:30 ③14:00~14:30

子育て中のお母さんのために、プレイルームを利用できる時間帯があります。要予約ですので申し込み時にご予約ください。

※すでに定員に達している場合があります、ご了承ください。
※料金などの詳細については、お問い合わせください。

道内で風しんが流行しはじめています！

札幌、函館、旭川などで風しんが流行しはじめています。風しんウイルスが患者の喉から排出されて、飛沫感染により流行が広がります。主な症状は発疹、発熱、リンパ節の腫れなどで、発疹の出る2~3日前から発疹が出た後の5日間ぐらゐは感染力があるとされています。風しんは全国に広がってきているため、厚生労働省では次のように予防接種を勧めています。

妊婦への感染を抑制するために、特に下記の方に接種を勧めています。

任意接種なので、接種料金は自己負担です。

- (1) 妊婦の夫、子どもおよびその他の同居家族
- (2) 10代後半~40代の女性
(特に妊娠希望者または妊娠する可能性の高い方)
- (3) 産褥^{じやく}早期の女性(次の妊娠前に接種)

※風しんにかかったことのある方、予防接種を受けたことがある方、または抗体陰性若しくは低抗体価でないことを確認できた方を除き、予防接種を受けるようご検討ください。

申込み・問い合わせ

保健センター
名寄市西2条北5丁目
☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

5月3日	片平外科脳神経外科 ☎01654③3375
4日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
5日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
6日	岡崎内科 ☎01654③2361
12日	たに内科クリニック ☎01654③1223
19日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
26日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
6月2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
9日	吉田病院 ☎01654③3381

救急医療情報案内
フリーダイヤル
☎0120-20-8699

なよろ健康あるキング 参加者募集！

~手軽にできるウォーキングを始めませんか？~

6~8月の3カ月間、歩数を毎月報告していただき、参加の皆さんで歩数を競います。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 期間 6月1日(土)~8月31日(土)
- 参加方法 ①保健センターにお申し込みください。
(記録用紙になっているメンバーズカードをお渡しします)
②毎月歩数を報告していただきます。
③3カ月間継続できた方全員に参加賞を用意しています。
※上位入賞者は9月28日(土)のなよろ健康まつりの中で表彰します。
- 募集期限 5月31日(金)



子育て保健 ミニカレンダー



5月

- 1日(水) のびのび親子教室
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 13日(月) 風連幼児健診
- 14日(火) もぐもぐ離乳食教室
- 20日(月) 3歳児健診
股関節脱臼検診
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(月) 3~4カ月児健診
- 28日(火) 赤ちゃん計測日
- 30日(木) 1歳6カ月児健診
- 31日(金) ちびっこひろば①

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

基本チェックリストの返信にご協力ください

●二次予防事業の対象者把握事業を実施します！

市では、65歳以上の方を対象に、市内を5地区（民生児童委員連絡協議会の風連地区・東地区・西地区・南地区・北地区）に分け、地区ごとに年次計画で「基本チェックリスト」を送付、回収しています。（要介護認定者は除く）

年次計画	平成23年度	風連地区
	平成24年度	東地区
	平成25年度	西地区
	平成26年度	南地区
	平成27年度	北地区

「基本チェックリスト」は、自分では気づきにくい心身の健康度を確認するためのものです。心身の衰えがみられた方（二次予防事業の対象）は、介護予防など健康づくりが必要になります。

地域包括支援センターでは、二次予防事業の対象となった方に、健康づくりや心身機能の維持・増進のための、さまざまな介護予防プログラムを紹介しています。

今年度は西地区を対象に実施しますので、基本チェックリストが届いた方は、記載と返信のご協力をお願いします。

ご不明な点などありましたらお問い合わせください。

問い合わせ

地域包括支援センター（市役所名寄庁舎2階）
☎01654③2111 内線3266

5月12日は看護の日～看護の心をみんなの心に～

看護の日のイベントを行います

- とき 5月11日（土）
12:00～14:00
- ところ イオン1F中央特設コーナー
- 内容 妊婦さん疑似体験、赤ちゃん抱っこ体験など
- 問い合わせ 名寄市立大学保健福祉学部
看護学科加藤研究室
☎01654②4199（内線3120）



健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 5月8日（水）、16日（木）、23日（木）、29日（水）
9:30～11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・持ち物 上靴
- ・内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ・申込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係
☎01654③2111（内線3231）

子育て支援センターの主な行事

名寄市子育て支援センター合同

●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 6月14日（金）
- ・ところ 風連日進保育所
- ・内容 お弁当持参のバス遠足（参加費無料）
- ・申込方法 市内各子育て支援センターへ直接
または電話でお申し込みください。
- ・申込締切 5月31日（金）



「さくらんぼ」

（東保育所内 ☎01654②5683）

5月の行事

- 人形劇鑑賞「ポケットママ」
 - ・とき 5月14日（火）10:00～11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内容 人形劇を鑑賞します。
- 親子遊びの広場「身体測定」
 - ・とき 5月28日（火）10:00～11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内容 身長・体重を測って手形を取ります。
（カード持ち帰り）



「ちゅうりっぷ」

（名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711）

5月の行事

- ファミリーひろば「はじめまして会」
 - ・とき 5月11日（土）10:00～11:00
 - ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
- のびのびひろば「散歩」
 - ・とき 5月15日（水）9:00～10:30
 - ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
 - ・内容 自由遊び後、散歩します。
※詳しい内容はお問い合わせください。



「こぐま」

（風連さくら保育園内 ☎01655③2378）

5月の行事

- 親子遊びの体験教室「運動あそび」
 - ・とき 5月2日（木）10:00～11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内容 親子で元気に身体を動かします。
- 親子遊びの体験教室「春のおはなし会」
 - ・とき 5月16日（木）10:00～11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内容 図書館主催による本の読み聞かせです。

