

母子保健カレンダー配付のご案内

平成22年度名寄市母子保健カレンダーを次のとおり配付いたします。
(名寄・風連地区共通、A3版うぐいす色)

平成22年3月1日以降に生まれたお子さんがいる方
生後0～4カ月までの「こんにちは赤ちゃん訪問」の時に訪問スタッフがお渡しします。

平成22年2月28日以前に生まれたお子さんがいる方
次の公共施設などで配付していますのでお受け取りください。

保健センター(西2北5)	市役所名寄庁舎(大通南1)
市立図書館名寄本館(大通南2)	市役所風連庁舎(風連町西町196-1)
市立総合病院(西7南8)	智恵文支所(智恵文11線)
吉田病院(西3南6)	総合福祉センター(西1南12)
西保育所(西6北4)	名寄三愛病院(西1北5)
南保育所(西6南9)	名寄東病院(東6南5)
名寄カトリック幼稚園(西3南4)	光名幼稚園(西2南10)
女性児童センター(西11北4)	名寄幼稚園(大通南2)
名寄大谷認定こども園<保育園・幼稚園> 子育て支援センターちゅうりっぷ(西5南2)	東保育所・子育て支援センターさくらんぼ (東5南3)
風連幼稚園・さくら保育園 風連地域子育てセンター(こぐま) (風連町西町284-1)	風連児童会館・市立図書館風連分館 (風連町南町84-1)

妊婦一般健康診査費用の助成についてのお知らせ

市では、母子健康手帳の交付時に妊婦一般健康診査受診票を交付し、安心・安全な出産を迎えられるよう健診費用の助成(14回分)を行っています。



なお、市立総合病院に受診票を持参した場合は、無料で妊婦健診が受けられます(定期妊婦健診に限ります)。

妊娠に気づいたら早めに受診し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

他市町村で母子健康手帳交付を受け転入されてきた方、道外へ里帰りされる方は、保健センターまでご連絡ください。

麻しん風しん混合ワクチン(中1・高3)の接種について

ここ数年、10～20歳代に麻しんが流行したことに伴い制度が改正され、平成20年度から5年間にわたり、麻しん風しん予防接種を1回受けた年代に、免疫を高めるため2回目の接種をおこないます。

【対象者】

第3期 中学1年相当の方(平成9年4月2日～平成10年4月1日生)

第4期 高校3年相当の方(平成4年4月2日～平成5年4月1日生)

市内指定医療機関で、9月30日までに接種を受けてください。

詳しいご案内・予防接種予診票などは、個別に通知いたします。

問い合わせ
市役所社会福祉課庶務係
市献血推進協議会

とき	ところ
4月14日(水) 10:00～16:30	陸上自衛隊名寄駐屯地
27日(火) 10:30～12:30	市役所風連庁舎
13:30～16:00	JA道北なよろ風連給油所駐車場
28日(水) 10:30～16:00	西條(株)
30日(金) 10:30～16:00	市役所名寄庁舎
5月6日(木) 10:30～12:30	名寄河川事務所
13:30～16:00	北星信用金庫本店
7日(金) 10:30～11:30	旭川日産自動車名寄店
11:45～12:35	北電名寄電力所
13:45～16:00	名寄市立総合病院

献血にご協力ください



申し込み・問い合わせ

保健センター ☎01654 1486

休日当番医 急患に限ります

4月4日	たに内科クリニック ☎01654 1223
11日	市立総合病院 ☎1654 3101
18日	名寄三愛病院 ☎1654 3911
25日	中村整形外科 ☎01654 2881
29日	岡崎内科 ☎01654 2361
29日	なよろ眼科 ☎01654 0746
5月2日	名寄中央整形外科 ☎01654 2006
3日	市立総合病院 ☎01654 3101

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 4月

8日(木)	のびのび親子教室
9日(金)	親子ふれあいひろば
12日(月)	3～4カ月児健診 BCG
16日(金)	発育相談
19日(月)	股関節脱臼検診
20日(火)	1歳6カ月児健診
22日(木)	3歳児健診
23日(金)	親子ふれあいひろば
26日(月)	赤ちゃん計測日
27日(火)	7カ月児健診

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。

詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

「心臓の血管の病気」

心臓はいわば筋肉の塊で日夜休むことなく運動していますので、たくさん酸素を必要とします。その重要な酸素は血液によって供給されるわけですが、冠動脈という心臓の表面を走行する血管の中を流れています。すなわち、全身へ血液を送る源（みなもと）ともいえる心臓自体も、冠動脈という血管で養われているのです。この冠動脈が細くなったり、つまったりすると、心臓は酸素不足から本来の働きができなくなり、狭心症、心筋梗塞という病名はみなさんも十分ご存知と思いますが、このような病気の総称を虚血性心疾患といいます。

症状は、胸痛や胸の重苦しさ、またそれらの症状が肩、首などへ放散するなどが典型的ですが、あまり症状がはつきりしないうちに徐々に心不全になってしまふことがあります。また、急性に冠動脈が閉塞すると急性心筋梗塞となり持続する激痛のみならず、梗塞の部位や範囲によつては、急性心不全、ショックに陥り生命の危険を伴います。なかには心筋が壊死し穿孔（筋肉に穴があく）や、破裂（やぶれてしまう）してしまふこともあります。

冠動脈の病気の治療は、くすりによる内科的治療、カテーテルによる治療（アテロームを削る、風船で拡張する、ステントを留置するなど）、手術（冠動脈バイパス術）、などですが、患者さんの年齢、状態、冠動脈の状況などにより治療法を決定します。主には循環器内科医、は心臓血管外科医が担当していますが、この病気は、複雑な病態を呈することもあり、循環器内科医と心臓血管外科医が協力し十分な検討のうえで方針を決定し治療に臨んでいます。

この病気の本質は血管の病気ですから、原因のほとんどは動脈硬化によるものです。したがって、予防は動脈硬化の制御が最も重要であることはいまでもありません（動脈硬化進展の危険因子は、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙でしたね）。

次回は、治療についてもう少し詳しくお話ししましょう。

【名寄市立総合病院副院長 和泉 裕一】

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 4月8日(木)・15日(木)・22日(木)・28日(水)
9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 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 ☎1654 2111

女性児童センターからのお知らせ

母の日のプレゼント作りに参加しませんか？

切り紙を使ったしおりを作ります。メッセージカードを添えて日頃の家族への感謝の気持ちを伝えましょう。

- ・とき 4月26日(月)~5月8日(土)
- ・ところ 女性児童センター(西11北2)
- ・参加料、事前の申し込みはいりません。
- ・対象 小学生

申し込み・問い合わせ
女性児童センター ☎01654 3465

子育て支援センター「さくらんぼ」

(申し込み、問い合わせは☎01654 5683へ)

平成22年度の子育て支援センター「さくらんぼ」は4月15日(木)から始まります。(ほっと21)

- 月・水・金 は東保育所 <東5南3>
- 火・木 は女性児童センター(ほっと21) <西11北2>
- いずれも10:00~11:30

どうぞあそびに来てください。

4月・5月の催し(ところ ほっと21)

親子遊びの広場「こいのぼり制作」

- ・とき 4月20日(火)10:00~11:30
- ・内容 親子でこいのぼりを作って、こどもの日をお祝いしましょう。

親子遊びの広場「身体測定」

- ・とき 5月18日(火)10:00~11:30
- ・内容 身長・体重を計り、手型をとって持ち帰ります。