

新型インフルエンザ発生に備えて！

新型インフルエンザとは？

過去に発生した「スペイン風邪」「アジア風邪」「香港風邪」は、大きな被害をもたらしました。これが、「**新型インフルエンザ**」だったのです。

現在は「H5N1高病原性鳥インフルエンザ」ウイルスが人に感染するウイルスに変異し「**新型インフルエンザ**」となることが懸念されています。

「**新型インフルエンザ**」が発生すると、人には免疫がないため瞬時に世界的に大流行し、重症者・死者も多く発生することが予想されます。

発生するとわたしたちの暮らしはどうなる？

新型インフルエンザが発生すると、わが国では国民の約1/4が感染し、医療機関を受診する患者数は最大で2,500万人、死者は64万人にも達すると推定されています。

名寄市に当てはめてみると、患者数約7,800人、死者は約200人にのぼると推定されています。

発生時の社会機能の低下～欠勤者が4割も!!～

- ・医療機関は…患者が殺到。人手不足・医療サービスの低下
- ・学校・保育所は…すべて休校
- ・食料品及び日用品は…輸入・輸出がストップ、製造の減少により不足。
- ・役所及び公共機関は…窓口業務の中断、電気・ガス・水道など供給サービスがストップ

発生前の今、できることは？

1. 外出後のうがい・手洗いを徹底する
2. 通常のインフルエンザ予防接種を受ける
新型と通常のインフルエンザが同時に流行すると、大混乱を招きます。そのためにも予防接種を受け、通常のインフルエンザを防ぎましょう！
3. インフルエンザ流行時にはマスクをして外出する
4. 咳エチケットを実践する
インフルエンザは、くしゃみ・せきがウイルスを周囲2mに拡散させて広まります。熱・くしゃみ・せきのある人は**必ずマスク**をしましょう！感染防止のエチケットですね♪
5. 食料・日用品を2週間分備蓄する
(水・米・乾麺・ティッシュ・懐中電灯・常備薬など)



新型インフルエンザが発生した際は！

速やかに国・北海道を通じて情報が寄せられます。新聞、テレビなどを活用してお知らせしますので、皆さんも情報の把握に努めてください。名寄保健所に「発熱相談センター」が開設されることになっています。

♪♪ 「健康あるキング」1月ランキング発表!! ♪♪

第4回目のランキングはつぎのようになりました!!
おめでとうございます!!

健康あるキングの参加者を随時募集しています。
詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

順位	おなまえ	歩数
1位	勝子さん	736,652歩
2位	T.Oさん	443,890歩
3位	艶子さん	331,399歩
4位	勝さん	181,779歩



申し込み・問い合わせ

保健センター ☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

- 2月 1日 市立総合病院
☎01654③3101
- 8日 名寄東病院
☎01654③2188
- 11日 岡崎内科
☎01654③2361
- 15日 たに内科クリニック
☎01654③1223
- 22日 中村整形外科
☎01654③2881
- 3月 1日 市立総合病院
☎01654③3101
- 8日 吉田病院
☎01654③3381

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 2月

- 3日(火) ちびっこひろば
- 5日(木) ポリオ
(風連会場)
- 9日(月) 発育相談
- 10日(火) ちびっこひろば
- 12日(木) 3歳児健診
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(月) 股関節脱臼検診
- 17日(火) ちびっこひろば
- 18日(水) 7カ月健診
- 19日(木) お母さん教室
- 23日(月) 赤ちゃん計測日
- 24日(火) お母さん教室
- 25日(水) 乳幼児健診・BCG
(風連会場)
- 27日(金) 親子ふれあいひろば
- 28日(土) お父さん・お母さん教室

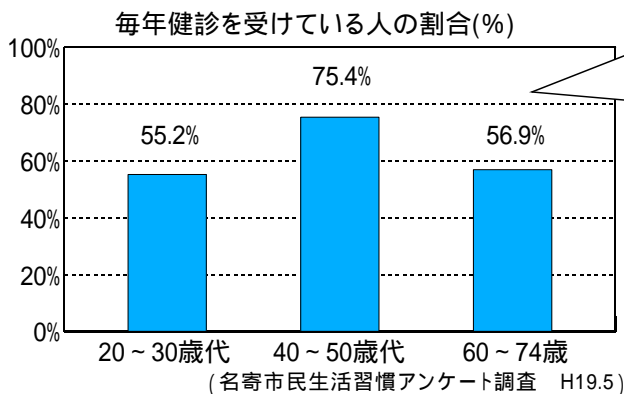
風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。

詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

健康増進計画「健康なよろ21」

計画策定にあたり名寄市民生活習慣アンケート調査や、各地区・各団体のみなさんから、日頃の健康についての声を聴かせていただきました。今月はその中から“健診”についてお伝えします。

見直そう生活習慣！！その ～健診について～



40～50歳代の健診を受ける割合が高くなっています。しかし、60～74歳では、病院で治療しているため健診を選択しない人が増えています。
～治療が始まる前に...
できることって?～

市民の皆さんの声より
・健診を受けていない人が心配...
・健康情報に振りまわされやすい...etc.

H20年度特定健診受診者の状況を紹介しす
～今年度からメタボリックシンドローム(内臓脂肪肥満)予防に向けた**特定健診**が始まりました～
特定健診受診者1,461人中(H20年12月末まで)メタボリックシンドローム及び予備群の人は402人(27.5%)!!男女別に見ると...



男性は2.5人に1人!



女性は5人に1人!

メタボリックシンドロームは、生活習慣を見直すことで予防することが可能です。



目標：自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防しよう！
年1回は特定健診を受け、自分の健康状態を確認しよう！
さまざまな健康情報に、左右されないようにしましょう！



このコーナーにつきましては、今回をもちまして終わらせていただきます。

2月・3月の催し

- 手芸教室(女性児童センター)**
・とき 2月10日(火)10:00～11:30
・内容 指網マフラー予定(20人)
- おひな様制作(女性児童センター)**
・とき 2月24日(火)10:00～11:30
・内容 親子でおひな様を作ります
- 3回目身体測定(女性児童センター)**
・とき 3月17日(火)10:00～11:30
・内容 測定カード・手形プレゼント

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・23日(月)
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 高齢福祉課高齢福祉係
☎01654 2111 内線3231

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう!

「さくらんぼ」開設：月～金曜日
☎01654②5683(東5南3 東保育所内)



「ちゅうりっぷ」開設：月～金曜日
☎01654②3361(西2南2 中央保育所内)
※「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は火・木曜日のみ女性児童センターで実施します



「こぐま」開設：月・火・木曜日
☎01655③2378(風連町西町風連さくら保育園内)



子育て支援センター・その他の事業

- なかよしランド(10:00～11:30) ●絵本貸し出し(10:00～15:30)
- 月・金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ
- 火・木 女性児童センター ●育児相談(10:00～15:00)
- びよびよランド(10:00～11:30) 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ
- 水曜日 さくらんぼ・ちゅうりっぷ ●子育てサークル育成支援
- さくらんぼ・ちゅうりっぷ

自分らしく
いきいき
元氣な人生をめざして!!

みんなで広げよう健康の輪