

健康 ガイド

3月の休日当番医 急患に限ります

- 4日 市立総合病院
☎01654 3101
- 11日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 18日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 21日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 25日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 4月1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 8日 中村整形外科
☎01654 2881

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

これからの自分のために、あなたができること・・・

皆さんの趣味や楽しみは何ですか？
何をしているときに一番楽しく、充
実していますか？

では、いつまでそのような時間を持
ち続けたいですか？

そのために今、あなたができること
はなんでしょうか？

「健康診断を受けるといふことは、
あなたの人生をできるだけ長く楽しむ
ための第1歩」こう考えてみたことは
ありますか？私たちの体は、良くも悪
くも日々変化します。長く体を大切に
維持していくためにはそんな変化に気
付き、生活を振り返ることが必要です。
痛い、苦しいといった自覚症状だけ
が体の変化や信号ではありません。普
通に過ごしているだけでは気付かない、
もっと早い段階の変化…それが健康診
断でわかるのです。

改めてもう一度！

「あなたの楽しみはなんですか？」
「そのために今できることは…？」

ご案内

広報4月号に「平成19年度各
種検診のお知らせ」の案内を
折り込みます！！
今年受診した方も、まだ受け
たことがない方も、迷ってい
る方も、ぜひご覧ください。



・保健センター
☎01654 1486

風連診療所の

健康だより

風連国民健康保険診療所【 01655 2545】

今回は診療所の診療放射線技師による「エックス線のお話」です

医療機関で写真を撮るときに使われている放射線が、
皆さんよくご存知のエックス(X)線です。

これは、今から100年以上も前に、ドイツのレント
ゲン博士が実験中に偶然発見しました。(この発見
により、レントゲン博士は第1回ノーベル物理学賞
を受賞しています。)その当時、この放射線の性質
がよくわからなくて、未知なる物という意味の「X」
を使ってエックス線と呼ばれるようになりました。(レ
ントゲン線と呼ばれることもあります。正式にはエッ
クス線が正しいのです。)

さらにこのエックス線を使って、手が透けて見え、
指の骨がくっきり見える事も発見しました。医師た
ちは、エックス線のこの性質に着目し、骨折の診断、
肺、腹部の診断方法が広まってきました。

このエックス線が日本に入ってきたとき、これが
どういうものがよく理解されず、物を透過するこ
とに注目され「服を着ていても透けて身体を見られ
てしまう」と心配する声が起こりました。そこで、

ある繊維会社では「エックス線の透らない下着」を大々
的に売り出しました。また、放射線による障害につ
いての知識が不足していたため「エックス線は健康
にいいですよ」と間違った考えのもとで、エックス
線を身体にあてる健康器具なるものを売り出す会社
もあったほどでした。

その後、医学の進歩の中、患者さんに苦痛なく身
体の中の様子=情報を知ることに適したエックス線は、
医療の画像診断の面で中心的な役割を果たしてきま
した。

さらに、エコーや、CT、
MRI(核磁気共鳴装置)などの
コンピューターを利用した
画像診断機器が、広く病気の
診断に導入されています。



子育て保健
ミニカレンダー
3月

- 1日(木) 4ヵ月児健診・BCG
- 6日(火) お母さん教室
- 7日(水) ポリオ
- 8日(木) 3歳児健診
- 9日(金) 親子ふれあいひろば
- 10日(土) お父さん・お母さん教室
- 13日(火) 7ヵ月児健診
- 14日(水) お母さん教室
- 15日(木) 1歳6ヵ月児健診
- 16日(金) ポリオ
- 19日(月) 股関節脱臼検診
- 20日(火) のびのび親子教室・
離乳食教室
- 22日(木) 子育て教室
- 23日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(火) ポリオ
- 28日(水) 幼児健診・ポリオ
(風連会場)

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。
詳しくは母子健康カレンダーをご覧ください。

ウォーキングで健康づくり

今年の冬は暖冬と言われていまして、雪解けが例年より早いかもしれません。これからは衣服も軽くなり、気持ちも体も軽くなるようにウォーキングをはじめてみませんか。

まずは歩いてみましょう！

歩き慣れないうちは家の周りから始めましょう。自分だけのお好みのコースを探してみるのもひとつです。徐々に慣れてきたら距離を伸ばす、少し早めに歩いてみるなど加減していきます。

【目標！！1日1万歩】

厚生労働省では1日当たり約300kcal以上のエネルギー消費に相当する身体活動を勧奨しています。歩行時のエネルギー消費量は1,000歩で30kcal（体重60kgの人が時速4km、歩幅70cmで10分間歩く場合）となり、1万歩は300kcalになります。□

運動の前後は体操

運動の前には、体を温め、筋肉をほぐして運動しやすい状態にするために、準備運動をしましょう。また、運動後は筋肉をリラックスさせるストレッチングが効果的です。



あごを軽く引いて、目の高さを一定に保ちます。



胸を張って背筋を伸ばします。



肩の力を抜いてリラックスさせ、ひじは伸ばさずに90度曲げてからだの脇を通るように大きく振りまわす。



前方に出す足は、曲げずにまっすぐ伸ばしきるようにします。前方へ大きく足を踏み込み、自然にかかとから着地。後方の足はつま先で地面を蹴ります。



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
☎01654 5683（東5南3 東保育所内）



「ちゅうりっぷ」 開設：月～金曜日
火・木曜日は女性児童センターで実施します。
☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）



「こぐま」 開設：月・木曜日
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



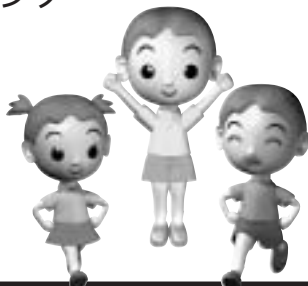
3月の催し

ところ 女性児童センター

身体測定

・とき 3月20日(火)
10:00～11:30

測定カード・手形を
プレゼント。



今月の健康すてっぴ教室

★ 今月の夜間健康教室「健康すてっぴ教室」のご案内です。 ★

★ とき 3月19日(月) 19:00～20:00 ★

★ ところ 名寄商工会議所 ★

★ 内容 まだ受ける“だけ”!?健康診断
～健診結果活用術～ ★

★ 対象 市民どなたでも ★

★ 申し込み・問い合わせ ★

★ 保健センター（☎01654 1486） ★

★ または風連庁舎保健係（☎01655 2511） ★

健康づくり体操教室のお知らせ

と き 3月8日(木)・15日(木)・22日(木)・
29日(木) 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