

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

問い合わせ

保健センター ☎01654 1486

風連庁舎保健係 ☎01655 2511

休日当番医

急患に限ります

- 7月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 8日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 15日 名寄東病院
☎01654 2188
- 16日 名寄中央整形外科
☎01654 2006
- 22日 吉田病院
☎01654 3381
- 29日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 8月 5日 市立総合病院
☎01654 3101
- 12日 岡崎内科
☎01654 2361

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 7月

- 4日(水) 離乳食教室
- 5日(木) 7カ月児健診
- 6日(金) のびのび親子教室
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 17日(火) 発育相談
- 19日(木) 1歳6カ月児健診
- 23日(月) 股関節脱臼検診
- 25日(水) 4カ月児健診・BCG
- 26日(木) 3歳児健診
- 27日(金) 親子ふれあいひろば・
2種混合
- 30日(月) 子育て教室
- 31日(火) 2種混合

詳しくは母子保健カレンダーをご
覧ください。

熱中症に気をつけよう

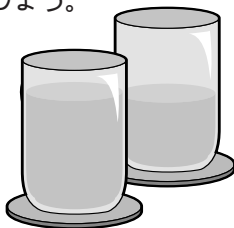
今年の夏も大変暑くなること
が予想され、名寄では6月の上旬に
道内での最高気温を記録したほど
です。そんな暑さに負けないよう
元気に夏を乗り切りたいもので
す。

そこで、熱中症とは・・・体の
中と外の「あつさ」によって引き
起こされるさまざまな体の不調を
いいます。暑い環境下にさらされ
る、あるいは運動などによって体
の中でたくさん熱を作るような条
件にあった場合に発症し、最悪の
場合は死に至るといって大変怖いも
のです。さらに、幼い子どもや高
齢者は熱中症になる危険が高いた
め、特に注意が必要です。

熱中症を予防するポイント!!

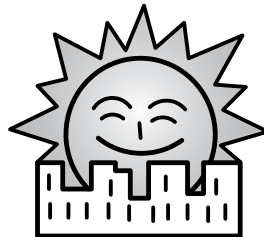
こまめな水分補給

外で運動や仕事をする場合には
30分に1回は休憩し、お茶・水
などコップ1杯(200ml)の水分
を補給しましょう。



天気を知る

気温が30℃以上になるときは、
熱中症になる危険性が高まります
ので、暑さ対策をしましょう。



薄着・着帽する

薄着によって空気の循環を良く
し熱を放散させ、帽子を被ること
で直射日光を避けましょう。



体調の変化に注意する

体調が悪いときは熱中症になり
やすいため、少しでも体調が悪い
ときは無理をしないようにしましょう。



それでも、めまい、立ちくらみなど熱中症の症状が出た場合は、

すぐに「陰・涼・水」

- 陰** まず、風通しのよい木陰や涼しい場所で休みましょう。
- 涼** 次に、脇の下や内股に氷や冷たいタオルを当てて体を冷やしまし
よう。
- 水** そして、水分補給。汗をたくさんかいて体内のミネラル分が不足
しているため、できるだけ吸収が速いスポーツ飲料などを飲みま
しょう。

風連診療所の健康だより

風連国保診療所 ☎01655 2545

「お金」のお話

今回は、お金のお話です。風連国保診療所の収支のご報告をさせていただきます。

名寄地区の方には、なじみのない話かもしれませんが、病院の赤字は自治体にとって大きな問題です。税金をいただいで運営していますので、ご報告します。

前年度の支出の合計は1億994万円です。収入の合計のうち、一般会計からの繰り入れ（つまり赤字）が1541万円（前年比約14%減）となりました。

診療収入は、入院がなく院外処方のため、ほとんどが、外来診察の収入です。昨年より628万円（約8%）程度の増収でした。昨年より、患者さんが増加（1万4193人⇨1万4792人・約4%増）し、一人当たりの医療費の増加が主な要因です。さらに、肺炎球菌の予防接種が、一時的な増収の要因となりました。

支出の多くは人件費が占めています。今年からは、市職員の給与の削減による影響で減少してきます。職員数は、医者1人、放射線技師1人、看護師4人、事務員3人の構成です。国保診療所は、風連地域の唯一の医療機関（歯科は除く）であり、入院施設もないため、自宅への往診や訪問看護、各

老人施設への往診を行っています。介護保険適用の施設としての指定も受けていますので、看護師の一定数の確保はどうしても必要な状況になっています。

前年度は、幸い医療機器の大きな故障もなく、設備費がかかりませんでした。今年度も今のところ大きな機器の更新の予定はありませんが、故障したら修理不能という機器（もちろん患者さんに直接使用する機器ではありません）もありましたので、支出の増加の可能性もあります。

今年度は、前年度のような予防接種の増加がなくなることや、地区の人口の自然減などの要因から、増収は見込めないと思います。検査や投薬期間などについては、皆さんの負担、手間を考えると今くらいが適切だと思いますので、一人当たりの医療費の増加も見込んでいません。

病院は閑古鳥が鳴いていて赤字のほうで、皆さんにとっては幸せなことだとは思いますが、適切な治療を受けながら、元気で長生きするのも大切なことです。今後も、皆さんの楽しい生活の支えになりつつ、皆さんの税金を大切にに使わせていただきたいと思います。

（本当は、黒字になって、戻せればもっといいでしょうが・・・）

【風連国保診療所長 松田 好人】

すくすくアイドル



お気に入りの三輪車です。まだ足がとどきません(^_^;)

ゆうじん 横井 結迅くん（1歳1ヵ月）【西13条北1丁目】

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
☎01654 3361（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・木曜日
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



7月・8月の催し

ところ 女性児童センター

七夕かざりを作ろう

・とき 7月3日（火）10:00～11:30
親子で七夕飾りを作ります。

シャボン玉あそび

・とき 7月17日（火）10:00～11:30
庭でシャボン玉遊びをします。

健康づくり体操教室のお知らせ

と き 7月12日（木）・19日（木）・26日（木）・30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