

歯科疾患検診を受けましょう

むし歯や歯周病は歯の喪失だけでなく、心疾患・脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病を重症化させると言われています。壮年期からの生活習慣病の重症化を予防する一環として、むし歯および歯周疾患の早期発見・予防のため実施します。

対象者

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日までに生まれた方で、検診受診日に名寄市に住民登録がある方

実施期間

令和6年6月1日(土)～令和7年2月28日(金)
 ※対象の方には個別に受診券等を送付しています。
 詳細は保健センターまでお問い合わせください。



有毒植物による食中毒に注意しましょう

例年春先から夏場にかけて、イヌサフランやスイセン、バイケイソウなどの有毒植物の誤食による食中毒が多く発生しています。

これまでに北海道内でも死者が報告されていますので、ご注意ください。

有毒植物による食中毒を防止するためには

食用と確実に判断できない植物については、絶対に「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」ようにしてください。

- ・家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- ・山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。
- ・野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けるようにしてください。

名寄保健所では、山菜と間違えやすい有毒植物をまとめた「毒草ハンドブック」を無料配布しています。希望される方は名寄保健所へご相談ください。(東5南3・☎01654③3121)



▲イヌサフラン

▲スイセン

▲バイケイソウ

健康ガイド

問い合わせ

保健センター(西2北5)
 ☎01654②1486
 FAX 01654②7267
 開館 8時45分～17時30分
 休館 土・日・祝日・年末年始

休日当番医 急患に限ります

6月2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
9日	吉田病院 ☎01654③3381
16日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
23日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
30日	なよろ眼科 ☎01654③0746 名寄市立総合病院 ☎01654③3101

☎救急医療情報案内……
 フリーダイヤル
 ☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ



6月の予定

- 3日(月) のびのび親子教室
 - 6日(木) ちびっこひろば③
 - 13日(木) ちびっこひろば④
 - 17日(月) 股関節脱臼検診
 - 18日(火) 計測日
 ※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。
 - 19日(水) 3歳児健診
 - 20日(木) 乳児健診
 - 25日(火) 1歳6か月児健診
- ※対象の方には、個別にご案内しています。

名寄市健康増進計画

「健康なよろ21（第3次）」

名寄市では、住み慣れた地域で心豊かに元気で生活できる地域の実現をめざし、子どもから高齢者まですべての市民の健康づくりを推進するため、名寄市健康増進計画「健康なよろ21（第3次）」を策定しました。

◇本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」として策定しています。

◇名寄市総合計画、名寄市地域福祉計画を推進するための個別計画として、関連計画と連携し、市民の健康づくりを推進します。

◇計画期間は令和6年度から令和17年度までの、おおむね12年間とし、令和11年度をめぐりに中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

基本理念

みんなで広げよう健康の輪

～自分らしく☆いきいき☆きらめき☆元気な人生！！～

基本目標

健康寿命の延伸

(健康寿命：健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間)

健康格差の縮小

(健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差)

健康づくりの目標と取り組み

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

- ・がん検診の受診率向上に取り組みます
- ・高血圧や脂質異常症など生活習慣病の発症および重症化予防に取り組みます
- ・糖尿病およびその予備軍の早期発見のため、健診の受診を呼びかけます



生活習慣の改善・生活機能の維持等

- ・適正な体重を維持している人の増加に努めます
- ・年間を通して運動ができる環境づくりに取り組みます
- ・こころの不調に気づき、かけがえのない命をみんなで守ります
- ・過度な飲酒が健康に及ぼす影響と適切な飲酒量について普及啓発に取り組みます
- ・喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発に取り組みます
- ・乳幼児期からの歯と口腔の健康づくりに取り組みます



計画の推進体制

- 市民・家庭、地域、教育・保育、関係団体、職場、行政が連携し、地域社会全体で市民の健康づくりに取り組むことが重要です。

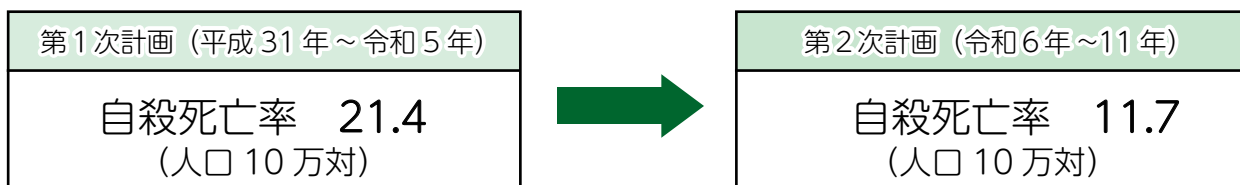
名寄市生きるを支える自殺対策計画（第2次）

近年、我が国の自殺者数は減少傾向にあります。今なお深刻な事態が続いており、本市においても毎年尊い命が自殺によって失われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざし、名寄市生きるを支える自殺対策計画(第2次)を策定しました。

◇本計画は、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として策定しています。

◇名寄市総合計画、名寄市地域福祉計画を推進するための個別計画として、関連計画と連携し推進します。

計画期間と数値目標



基本理念

市民一人ひとりが「命」を大切にし、ともに支えあう名寄
 ～誰も自殺に追い込まれることのない名寄市を目指して～

基本施策

- 地域におけるネットワークの強化
- 自殺対策を支える人材の育成
- 市民への啓発と周知
- 生きることの促進要因への支援
- 児童生徒および学生のSOSの出し方に関する教育



重点施策

高齢者への対策

- ・高齢者への「生きるための支援」の充実と相談窓口の周知
- ・高齢者支援に関わる人材の育成
- ・高齢者の健康づくりと社会参加の場づくりの促進

生活困窮者への対策

- ・生活困窮者自立支援事業との連動
- ・生活困窮者に対する生きる支援の推進と連携の強化

中高年男性への対策

- ・勤務問題等による自殺リスクの低減に向けた相談窓口の周知
- ・労働者・家族に対する心身の健康づくりに向けた普及啓発
- ・地域におけるこころの健康づくりの推進

若年層(20～30歳代の若者)への対策

- ・勤務問題等による自殺リスクの低減に向けた相談窓口の周知
- ・学生・労働者・家族に対する心身の健康づくりに向けた普及啓発
- ・子育てをしている保護者への支援の充実