

プール熱の流行に注意しましょう！

プールの水を介して流行することが多いのでプール熱（咽頭結膜熱と呼ばれています。プール以外にも、咳やくしゃみによる飛沫感染、目やにや唾液による直接・間接感染で広まります。アデノウイルスの感染で起こるカゼ症候群の一つで、主に子どもがかかります。

7～8月には流行のピークの時期となるため注意しましょう。

症状は...

5～7日間の潜伏期間があり、まず発熱（4～5日）で発症し、咽頭炎（のどの痛みと発赤）と結膜炎（結膜の充血・目の痛みやかゆみなど）の両方の症状がでてきます。頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴うこともあります。

感染する期間は...

回復患者または、無症状の感染者からも長期間（約1カ月）ウイルスが排泄されるため、感染源となります。

予防方法は...

- ・うがいや、流水と石けんによる手洗いを励行しましょう。便にもウイルスがいますので排便後やオムツ交換時の手洗いを充分しましょう。
- ・目ヤニからの感染もあるので、タオルの共有はやめましょう。
- ・プールに行ったときは、水泳前後のシャワー・水泳後の洗眼・うがいを十分にしましょう。
- ・ウイルス自体は熱（煮沸消毒 100 3秒または、56 5分）やアルコールに弱いので、それらの消毒は有効です。
- ・学校保健法では、回復後も2日間はお休みが必要な疾病に定められています。

受けましたか？ 予防接種 麻しん風しん混合ワクチン（第3期・第4期）

制度改正により、麻しん風しん混合予防接種を1回受けた年代を対象に、免疫を高めるための2回目の接種が始まっています。まだ受けていない方は、夏休み等を利用し、早めに受けてください。

| | 第3期 | 第4期 |
|--------------------|---|---|
| 対象者 (生年月日) | 中学1年に相当する年代の方 (平成8年4月2日 ～平成9年4月1日生まれ) | 高校3年に相当する年代の方 (平成3年4月2日 ～平成4年4月1日生まれ) |
| 接種期限 | 9月末日まで。接種できない方はご連絡ください。 | |
| 接種料金 | 無 料 | |
| 説明書・ 予診票等 通知 | 4月に各中学校から配布して います | 4月に各家庭に個別に郵送し ています |

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）
火・木曜日のみ女性児童センターで実施します

【その他の事業】

- ・なかよしランド（月～金 10:00～11:30）・子育てサークル育成支援
- ・びよびよランド（水曜日 10:00～11:30）・育児相談（月～金10:00～15:00）
- ・絵本貸し出し（月～金 10:00～15:30）

「ちゅうりっぷ」開設：月～金曜日 ☎01654 7711（西5南2 名寄大谷認定こども園内）

- ・親子あそびのひろば（9:00～10:30）
- ・育児相談・絵本貸し出し（8:30～17:30）

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



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

| | | |
|---------------------------------|-----|----------------------|
| 7月 | 5日 | 市立総合病院 01654 3101 |
| | 12日 | 吉田病院 01654 3381 |
| | 19日 | 吉田病院 01654 3381 |
| | 20日 | 岡崎内科 01654 2361 |
| | 26日 | 名寄三愛病院 01654 3911 |
| 8月 | 2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 7月

- 7日（火）もぐもぐ離乳食教室
- 9日（木）発育相談
- 10日（金）親子ふれあいひろば
- 14日（火）7カ月児健診
- 15日（水）3歳児健診
- 16日（木）1歳6カ月児健診
- 17日（金）二種混合（風連地区）
- 21日（火）風連幼児検診
ポリオ
- 22日（水）赤ちゃん計測日
- 23日（木）3～4カ月児健診
BCG
- 24日（金）親子ふれあいひろば
- 27日（月）股関節脱臼検診
二種混合
- 31日（金）のびのび親子教室
二種混合

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。



風連診療所の健康だより

風連国民健康保健診療所

01655 2545

「お金」のお話

また決算の季節がやってきました。風連国保診療所の収支を報告させていただきます。

今年も残念ながらまだ、税金をいただいて運営しています。収支はかなり改善しましたが、このあたりが限界のようです。黒字までは難しくそうです。

支出の合計は1億2429万円です。収入の合計も同じく1億2429万円です。このうち、一般会計からの繰り入れ(つまり赤字)が329万円(昨年比68%減)となっています。

診療収入は前年より862万円(約10・2%)程度の増収でした。前年より、患者さんが増加(1万6672名、2万266名、21・5%増)し、一人当たりの医療費は減少(5040円、4571円)しています。特別養護老人ホーム(しらかはハイツ、清峰園)の嘱託医をしている分の患者さんの増加、高齢者の方が、通うのが大変ななつて近くで薬を欲しいという方の増加によるものと思われる。一人当たりの医療費の減少は、悪名高い?社会保障費の切り詰め、診療報酬の低下、または特

養の入所者は普段の投薬などでは診療料はかからないためなどが考えられます。

支出の多くは人件費が占めているのは変わりありません。今年、それ以外に色々と修繕費などがかりました。地下の燃料タンクの検査に合格できず、もうすぐ移転ですが、燃料漏れになったら大変なので、最も安い形で外にタンクを設置しました。エンジンを切つてキーを抜いてもエンジンがかかっていた軽自動車を買った。(ぶつけました。ご迷惑をおかけいたしました。本当にすみませんでした。)心電図の器械が故障し修理不能なため、急ですが購入しました。(軽自動車よりも高かったです。:) 検査の件数が増えた分、外部への委託料が増えました。

電子カルテ導入のために借金しましたが、特別調整交付金が当たった?ため借金額は予定の600万円から360万円まで減少しました。その分に関してはまだ利息しか払っていませんので今後の支払いになります。今年度は増収の要因はありま

せん。減収の可能性としては、今現時点で、新型インフルエンザの感染がどうなるか予想できないので、感染が広がったときのために、出来るだけ患者さんには2カ月分の薬を持っていつてもらっている、おそらく7月が大きく減収になると思います。あとは、どこも壊れないことを祈っています。移転まで何とか頑張つてほしいものがないでしょうか。

収支に関しては、H9年に入院を休止して以来、最も改善しています。外来患者さんの延べ人数でも最高ですし、患者さんのカルテベース(月に何回受診しても1回と数える)でも最高(これは記録のあるS56年以降最高)でH9の1・5倍くらいになっています。もともと高齢者の患者さんの多い診療所ですが、こんなところからも高齢化が進んでいることがよくわかります。赤字も単純には比較できませんが、入院休止以降で最も多い年で7000万くらいの赤字だったようです。それに比べればH20年度は1/20以下です。ただ、これ以上の改善は

難しいようです。次の診療報酬の改定では診療所には厳しくなるようですし、私自身も、今の仕事をすべて長く続けることはおそらく無理でしょう。どれかを止めるとその分かなり収支に影響します。

国保診療所は、風連地区の唯一の医療機関(歯科は除く)です。出来るだけ地域の皆さんの利便性や、安らかな老後のためにお役に立ちたいと思つています。そして出来れば厳しい財政にもあんまりお荷物にはなりたくありませんし、皆さんの懐にも優しい診療所でありたいと思つています。できる範囲で「コツコツ」と思っておりますが、このくらいが精一杯のようです。気持ち「切れる」ことなく、健康で、今の状態を少しでも長く続けられたらいいな〜と願つています。

【名寄市風連国保診療所
松田 好人】

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 7月9日・16日・23日・30日(毎週木曜日) 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

名寄市地域子育て支援センター「さくらんぼ」(☎01654 5683) 7月・8月の催し

- シャボン玉遊びを楽しもう(ところ:ほっと21)
- ・とき 7月14日(火)10:00~11:30
- 外遊びを楽しもう(ところ:ほっと21)
- ・とき 8月18日(火)10:00~11:30
- 親子講座 「乳幼児の事故予防・手当について」(ところ:ほっと21)
- ・とき 8月25日(火)10:00~11:30
- ・定員 20人(託児もあります)