

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

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

- 1月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2日 名寄東病院
☎01654 2188
- 3日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 4日 吉田病院
☎01654 3381
- 11日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 12日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3101
- 18日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 25日 中村整形外科
☎01654 2881
- 2月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2月 8日 名寄東病院
☎01654 2188

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 1月

- 8日(木) 3歳児健診
- 9日(金) 親子ふれあいひろば
- 13日(火) 7カ月健診
- 19日(月) 股関節脱臼検診
- 20日(火) 4カ月健診・BCG
- 22日(木) 1歳6カ月児健診
- 23日(金) 親子ふれあいひろば
- 26日(月) 赤ちゃん計測日
- 27日(火) ちびっこひろば
もぐもぐ離乳食教室
- 30日(金) のびのび親子教室

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。

「健康あるキング」12月ランキング発表!!

第3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、保健センターまたは風連庁舎保健係までお問い合わせ
ください。



順位	おなまえ	歩 数
1位	勝子さん	567,177歩
2位	T.Oさん	375,595歩
3位	艶子さん	250,982歩
4位	まりんさん	180,243歩
5位	勝さん	155,567歩

各種検診が実施されます!

平成20年度最後の集団検診が実施されます。今年度まだ受診されていない方は是非この機会に受診ください。
お申し込みが必要です。お電話をお待ちしています。



集団検診のご案内

と き	検診場所	検診内容	受付時間
1月28日(水)	保健センター	胃・肺・大腸・前立腺がん 検診、特定健診、EKG/コク 症検診、結核検診	保健センターは朝6時から10時まで 風連福祉センターは朝7時から10時 まで、30分おきに予約をいただきま す。
1月29日(木)	風連福祉センター		
1月30日(金)			

料金・対象

検 診	対 象	名寄市国保料金	国保以外の方料金
胃がん	35歳以上 名寄市国民健康保険加入者は30歳以上	無料	1,300円
肺がん		無料	400円
大腸がん		無料	400円
前立腺がん	50歳以上(男性のみ)	1,600円	
特定健診	30歳以上の名寄市国民健康保険加入者	無料	
エキノコックス症	小学校3年生以上	無料	100円
結核検診	65歳以上	無料	

名寄市国民健康保険の方以外でも無料になる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

風連診療所の健康だより

風連国民健康保険診療所 ☎01655 2545

「脂」のお話

外は寒くて、魚も「脂」の乗ってくる時期です。ちなみに、診療所の看護師さんは、みんな「脂」が乗っています…。太っているという意味ではなく、「年季」が入って看護師さんとしてすばらしい？という意味ですが…。

人の「脂」、コレステロールのお話です。コレステロールという言葉はメタボほど有名じゃないかも知れませんが、耳にする機会の多い言葉だと思います。コレステロールというとなんだか悪いもののようなイメージがあるかもしれませんが、実はステロイドホルモンや胆汁酸などの人の体に不可欠なもの、原料になっているもので、人の体にとっては大切なものです。ただ、あまり高くなると、血管の壁の中にたまって動脈硬化などを起こします。それでなんだか悪者のイメージが定着したのだと思います。

と病気の起こりにくい人も治療の対象になってしまっているので、治療のガイドラインが改定されて、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）で評価するようになりまりました。

LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを体中に運ぶ役割があり、逆にHDLコレステロールは使いきれずに余ったコレステロールを肝臓に戻す役割があります。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が増えすぎると、血管の壁の中にコレステロールがたまり、動脈硬化（血管が硬くなったり、細くなったり）を起こします。悪玉といわれるのは、動脈硬化の原因になるためです。

そのコレステロールですが、少し前までは「総コレステロール」の値で評価していたのですが、コレステロールにも「善玉」のコレステロール（HDLコレステロール）と「悪玉」のコレステロール（LDLコレステロール）があります。善玉が高く悪玉が低い人は病気が起こりにくいのですが、総コレステロールだけで評価する

めての症状が、人生最後の症状になるかもしれません。そして、何より問題は、働き盛りの方が、健診で引っかかったけど忙しくて病院に行けず、症状もないので放っておいて、急に…というパターンが多いことです。

もちろん悪玉コレステロールだけが原因ではありません。高血圧や肥満、タバコ、血糖が高い（糖尿病の境界といわれている人も含まれます）などが原因となります。メタボの項目がほとんどですが、悪玉コレステロールはメタボには入っていません。悪玉コレステロールはそれだけで、十分危険なものなので独立しているのです。

特に今、「胸が苦しい」などの症状がない方でも、胸に手を当てて考えてみてください。健診で引っかかったけど、なんともないから放って置いているとか、ストレスが溜まって、「バカバカ」「タバコをすっていると」「少し「こころ」が苦しくなりましたか？」その「こころ」の苦しみは実は、血管の悲鳴なのかもしれません。

健康は当然あるものではありません。偶然の上に成り立っている場合もあるし、努力の上に成り立っている健康もあります。そして「幸せ」は多くの場合「健康」の上に成り立っています。「幸せ」を偶然ではなく、努力で続けられることを願っています。

【名寄市風連国民健康保険診療所

松田 好人】

1月・2月の催し

- わらべ唄あそび（女性児童センター）
- ・とき 1月27日（火）10:00～11:30
- ・内容 親子でわらべ唄を楽しみます
- 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

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 1月8日（木）・13日（火）・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

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・火・木曜日
☎01655③ 2378（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 |