

ご存知ですか？組み合わせ検診

市では、決められた日時に市内の施設で受診する集団検診のほかに、旭川がん検診センターで受診する組み合わせ検診を実施しています。料金は集団検診と同じです。

《組み合わせ検診》

日 程	10月27日(月) 10月31日(金)
受診項目	胃・肺・大腸・前立腺がん検診、乳・子宮がん検診、特定健診(名寄市国保のみ)、エキノコックス症検診、骨粗しょう症検診(女性のみ)
検診場所	旭川がん検診センター(無料バス送迎)
出発場所・時間	保健センター前 7:00 出発・風連庁舎前 7:30 出発

1日で全ての検診が受けられ、午前中に終わります。

《集団検診のご案内》

月 日	10月3日(金)	10月5日(日)	10月6日(月)	11月17日(月)
検診場所	保健センター			午前：保健センター 午後：智恵文支所
内 容	乳がんのみ	乳・子宮がん	乳がんのみ	午前：子宮がんのみ 午後：乳・子宮がん
料 金	乳がん(40歳以上)1,800円、子宮がん(20歳以上)2,000円 市国保の方は乳がん検診は30歳以上が対象です			
受付時間	9:00～9:30 14:00～14:30	10:00～10:30	13:00～13:30	

定員になりしだい締め切らせていただきます。10月5日(日)の乳がん検診は定員に達しています。

市国保の方は検診料金が無料、それ以外の方も無料になる場合があります。

なよろ健康あるキングのご案内

昨年好評を得た「あるキング」を今年も実施いたします。「運動したいけどなかなか・・・」「忙しくて健康教室などには参加できない」とそんな方でも気軽に参加できるのがこの「あるキング」です。「あるキング」とはつまり「歩(き)キング」のこと。

1か月間のウォーキング(歩数)の順位をつけて、ランキングを広報なよろやAirで発表します。

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
☎01654 5683
(東5南3 東保育所内)



「ちゅうりっぷ」開設：月～金
☎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・木のみ女性児童センターで実施します。

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



参加方法は自分の好きな時に万歩計を付けて歩き、その歩数を報告するだけです。“忙しくても健康なからだ作り”を目標に参加してみませんか?

万歩計をお持ちでない方は貸し出しも行なっております。詳しくはお問い合わせください。



健康 ガイド

HEALTHY
GUIDE

申し込み・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

- 9月 7日 市立総合病院
☎01654 3101
- 14日 名寄東病院
☎01654 2188
- 15日 中村整形外科
☎01654 2881
- 21日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 23日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 28日 岡崎内科
☎01654 2361
- 10月 5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 9月

- 2日(火) 7か月健診
- 4日(木) 1歳6か月健診
- 9日(火) 乳幼児健診・BCG
(風連会場)
- 11日(木) 4か月健診・BCG
- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(水) 離乳食教室
ちびっこひろば
- 18日(木) 3歳児健診
- 22日(月) 股関節脱臼健診
ちびっこひろば
- 26日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(土) 健康まつり
- 29日(月) 赤ちゃん計測日
- 30日(火) ちびっこひろば

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

風連国民健康保険診療所 ☎01655 2545

「心臓」と「腎臓」のお話

暑い日々が続いています。皆さんのお手元に広報が届くころには涼しくなっていると思いますが…。

今回は心臓と腎臓の「特別」な関係についてのお話です。心臓と腎臓は離れたところにあつて、その役割も心臓は主にポンプの働きを、腎臓は老廃物を体外にすてたり、体の中の水分を調節する働きをしています。一見まったく別々の働きのようにですが、実はこの2つの臓器には密接な「特別」な関係があります。

血圧というのは、ポンプ（心臓）の押し力、水（血液）の量、それを通している管（血管）の通過しやすさによって決まっています。皆さんにもっともなじみのある血圧を通じて心臓と腎臓はとても密接な関係にあります。

心臓は一個しかなくて、止まると死んでしまいます。（当たり前ですが…）ですから実はいろいろな障害があつても頑張つて動いてくれます。心臓に酸素や、栄養を運んでくれる血管は90%とか、ひどいときは99%狭くなつていても何とか動いてくれます。どこかで限界が来ると、（悪玉コレステロールが高くて、動脈硬

化を起こしてる血管の壁が壊れて急に詰まったりします）心筋梗塞を起こして場合によっては死んでしまいます。「突然死」なんていわれれます

が、実は心臓の血管は徐々に傷んでいて、ぎりぎりまでガンバつてくれていたんです。元氣そうに見える人でも実は心臓は少しずつ傷んでいてギリギリまで頑張つているのか、本当に元氣なのは、専門の先生に病院できちつと調べてもらつと、わかりますが、その検査を全員にするのは大変なことです。それに対して腎臓は、オシッコの検査であつたり、血液の検査でその機能の低下を比較的簡単に知ることが出来ます。腎臓は血管の塊なのでその傷み具合はほかの血管の傷みの程度を予想するのにも役立ちます。オシッコにアルブミンという蛋白（たんぱく）が出てくると心臓のトラブルが起こる確率が2倍近くになるといふ報告もあります。

最近、メタボほど有名ではありませんが、慢性腎臓病（CKD）という言葉を聞かせるようになりました。メタボの行き着く先の一つです。CKDの最後の形は腎不全で透析です。メタボになつて、糖尿病、高血

圧、コレステロールが高くて…これらは結局血管を傷めます。やられるのは、心臓、腎臓、脳などの生きてゆくのに必要なものばかりです。

これらを守るのにもっとも大切なことは血圧を十分に下げることです。別に血圧が150/100であっても痛くもかゆくもありません。でも確実に血管を蝕んでゆきます。症状がなくて、なんともないのに血圧を下げるといわれても納得いかないかも知れませんが、あなたの知らないうちに腎臓や心臓は傷んでいて、無理して頑張つてくれているだけなのかも知れません。

腎臓と心臓は「血圧」というなじみ深いもので密接に繋がつています。お互いが影響しあつて働いてくれています。腎臓は比較的簡単な検査でその機能を知ることが出来ます。そして心臓のトラブルの予想にも役立ちます。そして血圧を測るとも簡単な検査の積み重ねも、皆さんの健康を守ることに大きく貢献しています。（ですから、高血圧の人は自分の家でぜひ血圧を測ってください）

【名寄市風連国民健康保険診療所

松田 好人】

9月・10月の催し

- 木夢へバス遠足
- ・とき 9月17日（水）ちゅうりっぷ
- ・とき 9月19日（金）さくらんぼ
身体測定2回目（女性児童センター）
- ・とき 9月30日（火）10:00~11:30
- ・内容 測定カード・手形プレゼント
作って遊ぼう（女性児童センター）
- ・とき 10月7日（火）10:00~11:30
- ・内容 簡単なオモチャを作る

健康づくり体操教室

- ・とき 9月4日・11日・18日・25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

