

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

急患に限りませ

4月 6日 市立総合病院
☎01654 3101

13日 吉田病院
☎01654 3381

20日 岡崎内科
☎01654 2361

29日 名寄三愛病院
☎01654 3911

5月 3日 岡崎内科
☎01654 2361

4日 あかいし内科医院
☎01654 7177

5日 たに内科クリニック
☎01654 1223

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 4月

8日(火) 4カ月児健診・BCG

9日(水) のびのび親子教室

11日(金) 親子ふれあいひろば

15日(火) 1歳6カ月児健診

17日(木) 発育相談

21日(月) 股関節脱臼検診

25日(金) 親子ふれあいひろば

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。

「健康あるキング」3月ランキング発表!!

第7回目のランキングは次のとおりとなりました。おめでとうございます。9月から実施してきた「健康あるキング」は、今回

をもちまして最後となりました。参加していただいた方には賞状を贈ります。これからもご自身の健康のために歩き続けてください。大変お疲れさまでした。

順位	お名前	歩数
1位	中村 勝子 さん	485,415歩
2位	艶 子 さん	338,405歩
3位	勝 さん	278,310歩
4位	O・T さん	278,017歩
5位	和 子 さん	239,992歩

こんにちは赤ちゃん訪問が始まります

お子さんの健やかな成長と楽しい子育てを応援します。

- ・対象 平成20年4月1日以降に生まれた、生後0～4カ月の赤ちゃん
- ・内容 健診・予防接種の案内と問診票の配布、子育てガイドブックなど子育て情報の紹介。ご希望に応じて体重測定や育児相談を行います。
- ・日程 母子健康手帳交付時にお渡しする「こんにちは赤ちゃん連絡ハガキ」を出産後1カ月以内に返信してください。その後、日程などを電話にてお知らせします。

妊婦一般健康診査費用の一部助成が拡大されました

市では、母子健康手帳の交付時に妊婦一般健康診査受診票を交付し、安心・安全な出産を迎えられるよう健診費用の一部助成を行っています。この助成額が4月から拡大され、交付される受診票が2回分から5回分に増えました。妊娠に気づいたら、早めに医療機関を受診し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

すでに母子健康手帳の交付を受けている方は、個別で通知します。

他市町村で母子健康手帳交付を受け、転入してきた方は、保健センターまでご連絡ください。

母子保健カレンダー（名寄地区・風連地区共通）配布のお知らせ

平成20年度名寄市母子保健カレンダーを次のとおり配布します。

平成20年4月1日以降に生まれたお子さんがいる方

「こんにちは赤ちゃん訪問」の時に訪問スタッフがお渡しします。

平成20年3月31日以前に生まれたお子さんがいる方

次の公共施設などで配布していますので、お受け取りください。

- ・保健センター（西2北5）
- ・市立図書館名寄本館（大通南2）
- ・市立総合病院（西7南8）
- ・吉田病院（西3南6）
- ・西保育所（西6北4）
- ・南保育所（西6南9）
- ・女性児童センター（西11北2）
- ・名寄カトリック幼稚園（西3南4）
- ・名寄大谷幼稚園（西5南2）
- ・風連児童会館（風連町南町84-1）
- ・風連地域子育てセンター（こぐま）風連幼稚園・さくら保育園（風連町西町284-1）
- ・市役所名寄庁舎（大通南1）
- ・市役所智恵文支所（智恵文11線）
- ・名寄東病院（東6南5）
- ・名寄三愛病院（西1北5）
- ・中央保育所・ちゅうりっぷ（西2南2）
- ・東保育所・さくらんぼ（東5南3）
- ・名寄幼稚園（大通南5）
- ・光名幼稚園（西2南10）
- ・市役所風連庁舎（風連町西町196-1）

麻しん風しん混合ワクチン（第3期）（第4期）の接種がはじまります

（平成20年度から5年間実施）

10～20歳代に麻しんの流行がみられています。制度の改正により、麻しん風しん予防接種を1回しか受けていない年代の免疫力を高めるため、2回目の接種を行います。

- ・対象（第3期）中学1年に相当する年代の方（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ）
（第4期）高校3年に相当する年代の方（平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ）
- 市内指定医療機関で、4月から9月末日までに接種を受けてください。
詳しい案内、予防接種予診票などは、個別に通知します。

糖尿病と「フットケア」

「フットケア」などと聞くと、おしゃやエステなどを思いうかべるかもしれませんが、この「フットケア」が、糖尿病患者さんの治療のうえで重要であるというお話です。

わが国でも、糖尿病による足の病気がクローズアップされるようになりました。その理由の一つに、糖尿病およびその予備軍の増加と生活習慣病への注目度アップがあげられます。実にアメリカでは、事故や傷害以外の理由で足を切断せざるを得ない人の約半数が糖尿病によるものである、という驚くべき結果が報告されています。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、神経障害のほかに動脈硬化などによる血流障害が起こりやすく、また細菌や真菌（みず虫）などの感染に対する抵抗力が低下します。神経障害があると痛みを感じにくく、けがややけどをしても自覚症状に乏しいことから、つい放置されてしまい、気づいたときはかなり進んでしまっていることが多いのです。さらに、

これまでも述べてきたように糖尿病の存在は動脈硬化を促進し血流障害を合併することが多く、四肢の末端、特に足趾が血液不足となり、必要とする栄養や酸素が十分に行き届かなくなり、糖尿病を合併した動脈閉塞は、動脈の硬化度が高い、末梢（つまり細い血管）の病変が多い、感染を伴う壊死が多いなどの局所要件と、冠動脈、頸動脈病変の合併が多いなどの全身要件が加わり治療は困難を伴います。バイパスなどの手術治療を選択できない患者さんも多いのです。

したがって予防が肝心、禁煙とともに「フットケア」も重要です。普段は見えないところですが、爪を含めて足の清潔と手入れを心がけましょう。すでに糖尿病と診断され治療している患者さんは、ケガややけどに気をつけることはもちろん、足をこまめに観察し異常に気づいたら主治医に相談してください。

名寄市立総合病院 副院長 和泉裕一

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
☎01655 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

月・金 10:00～11:30 さくらんぼ・ちゅうりっぷ
火・木 10:00～11:30 女性児童センター

ぴよぴよランド

水 10:00～11:30 さくらんぼ・ちゅうりっぷ

絵本貸し出し

月～金 10:00～11:30 さくらんぼ・ちゅうりっぷ

育児相談（電話・面接）

月～金 10:00～15:00 さくらんぼ・ちゅうりっぷ

子育てサークル育成支援（玩具・絵本などの貸し出し 他）

さくらんぼ・ちゅうりっぷ

4月・5月の催し

- ・ところ 女性児童センター
こいのぼり製作
- ・とき 4月24日（木）10:00～11:30
- ・内容 親子でこいのぼりを作ります。
リズム遊び
- ・とき 5月15日（木）10:00～11:30
- ・内容 親子でリズム遊びを楽しみます。

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 4月10日（木）・17日（木）・25日（金）
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