

## ♪♪♪「健康あるキング」1月ランキング発表!! ♪♪♪

第5回目のランキングはこのようになりました  
おめでとうございます

順位	お名前	歩数
1位	中村 勝子 さん	455,280歩
2位	勝 さん	357,078歩
3位	艶 子 さん	341,722歩
4位	O・T さん	292,840歩
5位	美 幸 さん	243,615歩

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。  
なお、2月の報告は14日(木)までにお願います。

# 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

- 2月 3日 市立総合病院  
☎01654 3101
- 10日 吉田病院  
☎01654 3381
- 11日 あかいし内科医院  
☎01654 7177
- 17日 名寄三愛病院  
☎01654 3911
- 24日 中村整形外科  
☎01654 2881
- 3月 2日 市立総合病院  
☎01654 3101
- 9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

## 平成20年度から基本健康診査が変わります

平成20年度からメタボリックシンドロームの予防・解消に着目した特定健診・特定保健指導がはじまります。この特定健診・特定保健指導は40歳～74歳のすべての方が対象となり、各医療保険者に特定健診が義務付けられます。

がん検診・エキノコックス症検診・結核検診・骨粗しょう症検診は、市民が対象となりますので、医療保険の種別に関係なく従来どおり受けられます。

### 特定健診・健康診査について

名寄市国民健康保険加入者の方 35歳以上の方には国保から助成があります。	実施主体は名寄市国民健康保険となるため、名寄市が実施する特定健診を受けることになります。
名寄市国民健康保険以外の方 (職場の健康保険に加入する被保険者および主婦の方など被扶養者の方)	実施主体は健康保険組合や共済組合などになるため、そこが実施する特定健診を受けることになります。医療保険者からの通知や案内などご注意ください。
4月から後期高齢者医療制度に加入する方(75歳以上) 生活保護世帯の方(35歳以上)	健康診査として従来どおり、名寄市で実施する健診を受けることになります。また、生活習慣病で治療中の方は健診の対象から除かれます。

職場健診を受けている方は、従来どおりの健診となります。加入している医療保険者に受診結果が伝えられ、特定健診として扱われます。  
検診の日程などは、広報4月号にてお知らせします。

## 子ども予防接種週間のお知らせ

受け忘れていた予防接種はありませんか？

3月1日(土)から3月7日(金)までの1週間は、「子ども予防接種週間」です。

4月からの入園・入学を控え、受けていない予防接種がありましたら、これを機会に接種を受け感染症を予防しましょう。

- BCG 生後3カ月～6カ月未満  
三種混合・ポリオ 生後3カ月～90カ月未満(7歳6カ月)  
麻しん・風しん (第1期) 生後12カ月～24カ月未満  
(第2期) 5歳以上7歳未満で小学校入学の前年

3月1日(土)午前中は、名寄三愛病院・吉田病院で、麻しん・風しん、三種混合の予防接種を受けることができますので、この機会にぜひお受けください。

また、対象年齢を過ぎた方は、任意接種(自己負担)で受けられるワクチンもありますのでご相談ください。

## 子育て保健 ミニカレンダー 2月

- 5日(火) ちびっこひろば  
6日(水) 発育相談  
8日(金) 親子ふれあいひろば  
12日(火) ちびっこひろば  
14日(木) 3歳児健診  
18日(月) 股関節脱臼検診  
19日(火) ちびっこひろば  
20日(水) 子育て教室  
21日(木) 1歳6カ月児健診  
22日(金) 親子ふれあいひろば  
25日(月) 幼児健診・ポリオ  
(風連会場)  
26日(火) お母さん教室  
27日(水) 7カ月児健診  
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。

## 大動脈瘤しゅうに対するステントグラフト治療

近年、血管治療は手術器具や材料の向上に伴い方法が変化してきました。従来の血管外科手術は、直接血管に操作を加えるバイパス手術や血管置換術がすべてでしたが、体表近くの動脈からカテーテルを病変血管まですすめて行う、いわゆる「血管内治療」が普及し、大動脈瘤にも応用されるようになりました。

従来の腹部動脈瘤手術は、全身麻酔下に開腹し腹部大動脈瘤を切除し人工血管で置換するものですが、ステントグラフト内挿術は動脈瘤の中にステント付き人工血管をカテーテルで留置し破裂を防止する方法で、近年海外では主流の治療法になりつつあります。開腹手術と比較して、患者さんの負担は小さく、早期に歩行開始や経口摂取が可能となり入院期間の短縮が期待できます。高齢や併存疾患のために開腹手術疾患の外科が困難な患者さんに対しても可能な方法ですが、残念ながら長期成績は確立していません。日本では、数年前に健康保険が適応となり、昨年

になってようやく市販のステントグラフト材料が保険適応になりましたが、技術、経験などの面から、ステントグラフト内挿術を行うには、ステントグラフトの実施医師および施設基準が定められており、手技を安全、確実に行うためにどの施設でもどの医師でも自由に行うことはできない規則になっています。さらに、外科手術による治療が第一選択とならない患者さんが原則で、大動脈瘤の部位、形状などの解剖学的適応を満たし、かつ、重篤な併存疾患が有る、高齢であるなどの高リスクな場合に限り適応とされています。この基準に厳密に従うと、腹部大動脈瘤患者さんの約3割から5割程度しか適応にならないのが現状です。

胸部大動脈瘤におけるステントグラフト材料も近々保険適応になることがほぼ決定していますが、時期はまだ不明です。

動脈瘤と診断された方は心臓血管外科専門医にご相談ください。

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）



### 2月の催し

場所はいずれも女性児童センター

親子講座「手芸教室」

- ・とき 2月12日（火）10:00～11:30
- ・定員 20人（定員になり次第締め切ります）託児を用意しています。
- ・申し込み 「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」おひな様作り
- ・とき 2月26日（火）10:00～11:30



この場所が一番のお気に入りです。

伊藤 水樹くん（1歳6カ月）【西2南11】

すくすくアイドル

### 健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 2月7日（木）・14日（木）・21日（木）・28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