

♪♪♪「健康あるキング」12月ランキング発表!! ♪♪♪

第4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	376,108歩
2位	和 子 さん	289,540歩
3位	勝 さん	275,987歩
4位	艶 子 さん	234,339歩
5位	O・T さん	223,775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。



妊産婦さんへの思いやりを

保健センターでは、母子手帳交付時に「マタニティマークステッカー」を配布しています。あなたのお近くで、このマークをつけている方をみかけたら、皆さんの思いやりのあるお気遣いをお願いいたします。

また、母子手帳の交付に合わせて「妊婦一般健康診査受診票（前期・後期分）」を交付し、健康診査費用の一部助成を行っています。妊娠がわかったら、すみやかに医療機関を受診し、定期的に健診を受け、安全安心な出産を迎えましょう。

詳しくは、保健センターへお問い合わせください。



かぜやインフルエンザを予防しましょう！ - ひろげよう！せき エチケット -

気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスが活発になり、かぜやインフルエンザが流行します。日頃から予防に心がけましょう。

かぜとインフルエンザはどう違う？

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状で発熱もインフルエンザほど高くありませんが、インフルエンザは38 以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、重症化しやすいので注意が必要です。予防するには、どんなことに？

ウイルスが体に入らないように・・・

外出後は、手洗いやうがい習慣にしましょう！

また、外出のときには、人混みを避けたり、マスクの着用も有効です。

部屋の空気が乾燥すると・・・

ウイルスが活発になります！また、のどの粘膜の防御機能も弱くなります。

適度な温度（20～24 ）と湿度（60%前後）が有効です。窓を開けての換気や乾燥しやすい部屋は加湿器を使用しましょう。

体の抵抗力が落ちると・・・

感染しやすくなります。日頃からバランスのとれた食事や睡眠にこころがけましょう。

重症になりやすいインフルエンザは・・・

予防接種が有効です！早めに受けましょう！



「せき エチケット!!」周囲の人に「うつさない」「うつされない」ために・・・

マスクをせずに、せきやくしゃみをする、ウイルスが2～3メートル飛ぶと言われてます。せきやくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ周りの人から顔をそむけましょう。

使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

症状のある人はマスクを必ず着用しましょう。



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

- 1月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2日 岡崎内科
☎01654 2361
- 3日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 6日 名寄東病院
☎01654 2188
- 13日 名寄中央整形外科
☎01654 2006
- 14日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 20日 市立総合病院
☎01654 3101
- 27日 中村整形外科
☎01654 2881
- 2月 3日 市立総合病院
☎01654 3101
- 10日 吉田病院
☎01654 3381

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

- 10日(木) 3歳児健診
- 11日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(火) 乳児健診・BCG
(風連会場)
- 16日(水) のびのび親子教室
- 17日(木) 1歳6カ月児健診
- 21日(月) 子育て教室
股関節脱臼検診
- 22日(火) 離乳食教室
- 23日(水) 7カ月児健診
- 24日(木) 4カ月児健診・BCG
- 25日(金) 親子ふれあいひろば
- 30日(水) 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

「忘れっぽい」「ひとと暮らすお話

新年明けまして、おめでと〜ござい
ます。

私を含めて世の中には、「忘れっぽい」
ひとはたくさんいます。もう少し、忘れ
っぽくなってしまうと、食事したことを
忘れたり、大切なものをなくしたり、盗
られたらと思うてしまう方がいます。残念
ながら認知症という病気のせいなので
ありません。そのような方と一緒に暮らす
ことは、とても大変なことです。今まで
ずっと一緒に暮らしてきて、信じていた
人から疑われたり、きちっとできていた
人が、徐々にできないことが増えてゆく
：それは辛いことです。ご家族の反応と
しては、「元に戻って欲しい」「なぜそん
なことをいわねなければならぬの
か?」「何とかしてあげたい」と思うこ
とが多いでしょう。そこで、わかっても
らうために、一生懸命説明したり、注意
したり：でも何回も繰り返している、
ついイライラしてきつい言葉が出てしま
ったりします。仕方ないのですが、ちょ
っと立場を変えて考えると、「忘れっぽ
い」人を注意して、変えようとするこ
とは逆効果なことが多いようです。

「忘れっぽい」人は例えば、食事した
ことそのものを覚えていません。それを
聞いたことも覚えていません。だから何
回も聞くのですが、答える側は5回目、
6回目でも、聞くほうからは初めてなの
です。ですから5回は丁寧に答えていて
も、6回目に「だからさっ きから食べた
っていつてるでしょう!」と強く答える

と、聞いたほうとしては、初めて聞いた
のにあんな言い方しなくてもいいじゃな
いか、となるんです。気分を害したこと
はほかのことより、比較的覚えているよ
うで、萎縮（いしゆく）して何もしくな
ったり、逆に怒って暴力を振るってし
まったりという反応をすることがありま
す。答えるほうも、人間です。腹を立て
ないことは難しいのですが、「忘れっぽ
い」ことを逆手にとり、「食事ですね。で
も今は先に をしなくちゃいけないの
で、それを手伝ってください」などと
いって、「忘れっぽい」人もできること
と一緒にするなどして、気持ちの向かう方
向を転換してあげるなどの対応がよいよ
うです。いつもそんな適切なこととなん
てないかもしれないけれど…。

認知症は生活の中でできていたこと
が、徐々にできなくなる病気です。でき
ることを生かしつつ、ご家族のストレス
を減らして暮らせるようにするのが理想
です。できなくなったことではなく、で
きることに目を向けて、少しでも長く
「できる」ようにとどめておく工夫をす
ることや、ご家族が疲れないように援助
するのが、今の医療や福祉の精一杯の努
力です。ご家族が、一人で抱え込まない
で、周りの援助を使って、気長に付き合っ
てください。介護は育児と違って、周囲
に経験者が少なく、ゴールが見えない分
不安になりやすいものです。ただ、残念
ですが、今の医療レベルでは、長い期間
「忘れっぽい」程度の状態すら維持する
ことは難しいのです。ゴールは見えない
ですが、比較的そばにあるものなのです。

風連国民健康保険診療所長 松田 好人

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）



1月の催し

父親参加型事業「雪遊び」

- ・とき 1月19日（土）10:00から
- ・ところ 道立サンピラーパーク
わらべうた遊び
- ・とき 1月29日（火）10:00～11:30
- ・ところ 女性児童センター
- ・内容 親子で遊びを楽しみます。

すくすくアイドル募集中

「広報なよろ」にお子さんの写真を載せてみませんか?

「すくすくアイドル」と称して、市内にお住まいの保
護者の方から寄せられたお子さんの写真を掲載してい
ます。お子さんがおひとりで写っている写真でも、い
つも仲良しの2人で写した写真などでもかまいません。

- ・対象 市内にお住まいの乳幼児（就学前）
- ・応募方法 メールまたは郵送
必要な物などの詳細は、下記までお問い合わせくだ
さい。

名寄市ホームページにも詳細を掲載していますので、
ご覧ください。

問い合わせ 名寄庁舎3階企画課広報広聴係
☎01654 2111 内線3307

市立病院の「健康づくり第39回市民公開講座」

婦人科がん検診への疑問、不安を解消し、なるべく
若い方々にも検診に足を運んでいただけるような
お話しにしたいと思っています。

- ・とき 1月24日（木）18:30
- ・ところ グランドホテル 藤花
- ・テーマ 婦人科がん検診のすすめ
- ・講師 産婦人科医長 北村 晋逸
- ・問い合わせ 市立総合病院総務課総務係
☎01654 3101（内線2213）