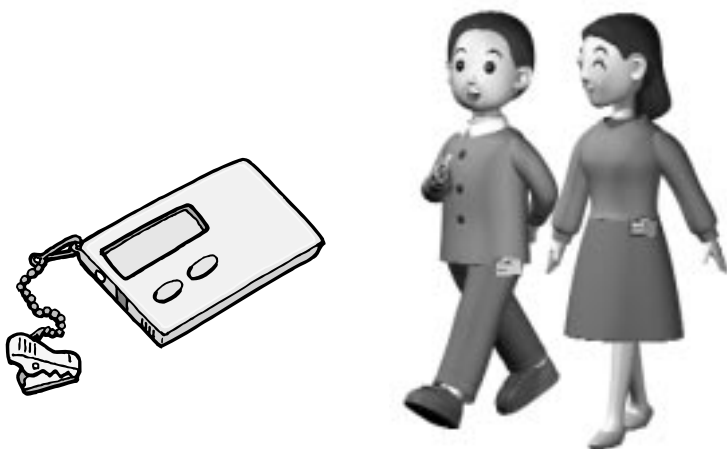


なよろ健康あるキングのご案内

「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カ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てっしで発表します。参加方法は自分の好きなときに万歩計を付けて歩き、その歩数を報告するだけです。今年こそ“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には貸し出しも行っていきます。詳しくは保健センターまたは風連庁舎保健係にお問い合わせください。



検診のお知らせ

定期的に検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

検診料金が無料となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

10月29日の乳がん検診は定員に達していますのでご了承ください。10月30日の乳がん検診も残りわずかかとなっていますのでお早めにお申し込みください。

< 乳がん・子宮がん検診 >

日 程	10月29日(月)	10月30日(火)
場 所	保健センター	
検診項目	乳がん・子宮がん	乳がんのみ
受付時間	9:00~10:30、12:30~14:00	

< 検診料金 >

検診項目	対 象	料 金
乳がん検診	40歳以上の女性(1年おき) 名寄市国民健康保険加入者は30歳以上	1,800円
子宮がん検診	20歳以上の女性(1年おき)	1,900円

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 2日	市立総合病院 ☎01654 3101
9日	吉田病院 ☎01654 3381
16日	名寄東病院 ☎01654 2188
17日	名寄中央整形外科 ☎01654 2006
23日	たに内科クリニック ☎01654 1223
24日	中村整形外科 ☎01654 2881
30日	市立総合病院 ☎01654 3101
10月 7日	市立総合病院 ☎01654 3101
8日	あかいし内科 ☎01654 7177

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

4日(火)	7カ月児健診
6日(木)	3歳児健診
10日(月)	股関節脱臼検診
11日(火)	4カ月児健診・BCG
13日(木)	離乳食教室
14日(金)	親子ふれあいひろば
20日(木)	乳児健診・ポリオ (風連会場)
21日(金)	1歳6カ月児健診
25日(火)	ちびっこひろば
26日(水)	のびのび親子教室
28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。

風連診療所の健康だより

風連国保診療所 ☎01655 2545

働き盛りの方だいいじょうぶですか？

とてつもなく暑かった8月が過ぎ、気候が良く食欲が増す、実りの秋がやってきます。

診療所には、市で行った健診結果を持参して受診される方も多くいらっしゃいます。そのなかで思うのは、なかなか健診が受けられない方、受けて結果が悪くても、受診せずに機会をのがしてしまっただけ……という、働き盛りの方が、きつというらしいのでないかということです。

「生活習慣病」「メタボリック症候群」など、テレビでも、新聞でも、いやというほど聞かされて、説明されなくなつた、なにが悪いのかわかっているし、病院へ行けば、待たされるし、食事制限の話なんておもしろくないし……と思われるかもしれませんね。

でも、やっぱり、私たちは心配です。たどりつく結果を想像してしまふのです。だから、病気になるまいでほしい、家族を悲しませないでほしい、予防をしてほしいと、常日頃から願っています。健康はやはり、食生活にあります。

「まごはやさしい」って聞いたこと

とありますか？医学博士の吉村裕之先生が提唱し、桑田投手も実践したという、「バランスの良い食事」の考え方です。

- ・ま 豆類(大豆、豆腐、納豆)
- ・ご ごはん、ごま
- ・は(わ) わかめ、こんぶ、ひじき、海苔、もずく
- ・や 野菜
- ・さ 魚
- ・し しいたけ、きのこ類
- ・い いも類(じゃがいも、さといも、さつまいも)

いかがでしょうか？とても身体にやさしく、健康になりそうです。実はこれ、日本人の代々引き継がれていくべき、ごはんを中心とした和食なのです。どうか「まごはやさしい」を合言葉に、食卓をバランスよく見直して健康を維持していただきたいと思えます。

また、診療所は皆さんの健康を守る家庭医です。医師、看護師にお気軽に相談にいらしてください。毎月第3水曜日は朝7時から、早朝診療を行っています。

(診療所看護師 宮部偉貢子)

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・木曜日
☎01655 2378 (風連町西町 風連さくら保育園内)



9月・10月の催し

- 2回目身体測定
- ・とき 9月4日(火) 10:00～11:30
- ・ところ 女性児童センター
- 木夢(西興部村)へバス遠足(さくらんぼ)
- ・とき 9月7日(金)
- 人形劇「3びきのこぶた」他
- ・とき 10月2日(火)
- ・ところ 市民文化センター
- 父親参加型事業「親子ミニ運動会」
- ・とき 9月15日(土)
- ・ところ 大学公園

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

健康づくり体操教室のお知らせ

とき 9月6日(木)・13日(木)・19日(水)・25日(火) 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
申し込み 当日会場で受け付けます。

(上靴を持参してください)

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