

健康
ガイド子宮がん・骨粗しょう症検診の
お知らせ

風連地区で行う今年度の子宮がん・骨粗しょう症検診は、次の日程が最後となります。今年度まだ受けていない方は、ぜひ受診してください。

次に該当する方は、無料で検診が受けられます。

両検診対象年齢の名寄市国民健康保険被保険者

検診当日70歳以上に達している方
社会保険加入者で前年度、市民税非課税世帯に属する方（事前に手続きが必要です。）

現在、生活保護世帯に属する方

（ ）の方は、子宮がん検診の工料検査料500円が自己負担となります。

定員に達した場合、締め切らせていただきます。

【申し込み・問い合わせ】

風連庁舎保健係

☎01655 2511

日 程

と き	と ころ	受付時間
2月14日(水)	西町コミュニティセンター (風連町西町)	9:00~9:30 午前のみ実施

検診の料金・対象

項 目	対 象	料 金		
		通 常	の 方	~ の 方
子宮がん検診	20歳以上	1,900円	無 料	検査料500円
骨粗しょう症検診		1,500円	1,500円	1,500円

子宮がん検診は、1年おきに受診してください。

1月の休日当番医
急患に限ります

- 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2日 中村整形外科
☎01654 2881
- 3日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 7日 岡崎内科
☎01654 2361
- 8日 あかいし内科
☎01654 7177
- 14日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 21日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 28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

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」お話

健康が、幸せの中でも最も基本的な部分です。病院と縁のない1年を過ごすことができれば、最も素晴らしいことです。しかし、受診しなくてはいけない人は、きちんと受診して「一病息災」で過ごしましょう。

皆さんは、一緒に「ボケ」たくないとおっしゃいます。「ボケたのでは？」と心配されて受診される方もいらっしゃいます。みんな同じように、物忘れはしますし、それは年齢に関係なく起こります。では、どんな「物忘れ」が、注意すべき物忘れなのでしょう。注意すべきものをあげてみます。

孫や近親者の名前・数・性別などが思い出せない。

曜日や日付だけでなく、季節や月をとときき間違える。

午前中に話したことを、午後には覚えていない。

通帳や印鑑などの大切なものをどこにしまったかわからなくなり、探す機会が増えた。

待ち合わせの時間や場所を間違えて、待ち合わせに失敗することがある。

ここからは物忘れではありませんが、

料理のレパートリーが減って、手の込んだ料理ができなくなったり、手際が悪くなった。

会合や老人クラブへの参加などの社会的つながりが減った。

バスなどに乗っての外出が苦手になってきた。

これは、アルツハイマー型認知症に見られやすい症状です。残念ながら、認知症の治療に特効薬はありません。日常生活で、いろいろなことに興味を持って生活したり、体を動かしたりすることが、症状の悪化を緩やかにしてくれるようです。アルツハイマー型認知症には、進行を食い止めてくれると言われている薬もあります。

認知症を疑われる方がいたときに、まずは、病院の受診を勧めてください。そして、その方を含めてご家族も大きな苦悩の中にいます。周囲の方々の理解が必要です。認知症の方は被害妄想があったり、徘徊したり、今までのご本人とは別人のような行動をすることもよくあります。そのような方でも、昔の出来事は詳しく覚えていたりします。「あの人は少し変になった」と言って避けるのではなくて、話す機会があれば、むしろ昔の話をしてあげてください。親しくしている方なら、ご家族の話も聴いてあげてください。話を聴いてもらうだけで、楽になることもたくさんあります。

残念ながら、認知症は治ることが難しい病気ですが、治療の主役は医師ではなく、周囲にいるみなさんの暖かい理解が治療の力になっています。

風連国保診療所所長 松田 好人

子育て保健
ミニカレンダー

1月

- 11日(木) 1歳6ヵ月児健診
- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(月) 股関節脱臼検診
- 16日(火) 離乳食教室
- 17日(水) 子育て教室
- 18日(木) 4ヵ月健診・BCG
- 19日(金) のびのび親子教室
- 23日(火) ちびっこひろば
- 24日(水) 7ヵ月健診
- 25日(木) 3歳児健診
- 26日(金) 親子ふれあいひろば
- 30日(火) 幼児健診・ポリオ
(風連会場)
- 31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。
詳しくは母子健康カレンダーをご覧ください。

市臨時職員を募集します

職種・募集人数 歯科衛生士 1人□
勤務時間 月～金曜日の中で事業のある日のみ。8時45分～17時15分の中で、事業の日程に応じて事前調整。□
勤務場所 保健センター(西2条北5)
業務内容 乳幼児健診における歯科相談・指導など。(年40回程度)□
応募資格 歯科衛生士免許取得者
雇用期間 4月1日～9月30日(更新あり)
申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼ったものと歯科衛生士免許証写しを総務課職員係(市役所名寄庁舎3階)に提出してください。(郵送可)□
申込期限 1月25日(木)
面接試験 応募者に後日連絡いたします。

職種・募集人数 保健師 1人
勤務時間 月曜日～金曜日□
 8時45分～17時15分
勤務場所 保健センター(西2条北5)
業務内容 健康相談・健康教室・検診業務・乳幼児健診など。□
応募資格 保健師免許・普通運転免許取得者
雇用期間 2月16日～3月31日(更新あり)
申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼ったものと保健師免許証写しを総務課職員係(市役所名寄庁舎3階)に提出してください。(郵送可)□
申込期限 1月25日(木)
面接試験 応募者に後日連絡いたします。

■ 応募・問い合わせ

名寄庁舎3階 総務課職員係(☎01654 2111内線3325)
 〒096-8686 名寄市大通南1丁目1番地

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
 火・木曜日は女性児童センターで実施します。
 ☎01654 3361(西2南2 中央保育所内)



「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)



1月・2月の催し

- ところ 女性児童センター
- 雪遊び
- ・とき 1月23日(火)10:00～11:30
グラウンドで雪遊びを楽しみます。
 - おひな様作り
 - ・とき 2月27日(火)10:00～11:30
親子でおひな様を作ります。

今月の健康すてっぴ教室

- ★ 今月の夜間健康教室「健康すてっぴ教室」のご案内です。
- ★ とき 1月19日(金) 19:00～20:00
- ★ ところ 名寄商工会議所
- ★ 内容 今度こそ「忙しいから運動不足」を克服!!
- ★ 対象 市民どなたでも
- ★ 申し込み・問い合わせ
保健センター(☎01654 1486)
または風連庁舎保健係(☎01655 2511)

健康づくり体操教室のお知らせ

- とき 1月11日(木)・18日(木)・25日(木)・29日(月) 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