

# 健康ガイド

HEALTHY GUIDE

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

5月	3日	吉田病院 ☎01654 3381
	4日	名寄東病院 ☎01654 2188
	5日	名寄中央整形外科 ☎01654 2006
	6日	市立総合病院 ☎01654 3101
	13日	たに内科クリニック ☎01654 1223
	20日	名寄三愛病院 ☎01654 3911
	27日	片平外科・脳神経外科 ☎01654 3375
6月	3日	市立総合病院 ☎01654 3101
	10日	岡崎内科 ☎01654 2361
		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 5月

10日(木)	4カ月児健診・BCG
11日(金)	親子ふれあいひろば
14日(月)	乳児健診・BCG (風連会場)
16日(水)	ポリオ
17日(木)	3歳児健診
18日(金)	7カ月児健診
21日(月)	股関節脱臼検診
22日(火)	離乳食教室 ちびっこひろば
25日(金)	親子ふれあいひろば
28日(月)	子育て教室
29日(火)	のびのび親子教室
30日(水)	ちびっこひろば
31日(木)	ポリオ

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。

### 乳がん・子宮がん検診、組み合わせ検診のお知らせ

#### 【乳がん・子宮がん検診】

とき	受付時間	ところ
6月14日(木)	9:00~10:30 12:30~14:00	保健センター

#### 【組み合わせ検診】

内容 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・基本健康

診査・エキノコックス症検診・骨粗しょう症検診・前立腺がん検診から選択できます。

対象 各検診受診対象者

とき 6月12日(火)・13日(水)  
18日(月)・22日(金)

ところ 旭川がん検診センター

保健センター 午前7時、風連庁舎前

午前7時30分出発の無料バスが出ます。自家用車で行くこともできます。

次に該当する方は、無料で検診が受けられます。詳細については、お問い合わせください。

各検診対象年齢の名寄市国民健康保険

#### 加入者

ただし、前立腺がん検診料1600円、骨粗しょう症検診1500円は、自己負担となります。

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

ただし、の方は、前立腺がん

検診料1600円、エキノコックス症

検診料1000円、骨粗しょう症検診1

500円はいずれも自己負担です。

名寄市国民健康保険加入者で、胃が

ん・肺がん・大腸がん検診の受診対象

となるのは、30歳以上の方です。

定員に達した場合、締め切らせていただきます。

#### 検診の料金・対象

項目	対象	料金		
		通常	の方	~の方
胃がん検診	35歳以上	1,300円		
肺がん検診	35歳以上	400円	無料	無料
大腸がん検診	35歳以上	400円		
前立腺がん検診	50歳以上	1,600円	1,600円	1,600円
基本健康診査	35歳以上	1,300円		
子宮がん検診	20歳以上(1年おき)	1,900円	無料	無料
乳がん検診	40歳以上(1年おき)	1,800円		
エキノコックス症検診	小学校3年生以上	100円		100円
骨粗しょう症検診	20歳以上		1,500円	

# 風連診療所の健康だより

風連国保診療所 ☎01655 2545

## 「疲れやすい」お話

「疲れやすい」といっても、今回は体の疲れやすさの話ではありません。気持ちも「疲れやすい」ものなのです。がんばりすぎて、体も気持ちも疲れるとだんだん辛くなってきました。なかなか、何もする気持ちは起きなくなってきたりします。

「こうなりやすいのは「まじめ」な人です。きちっとしないと、他の人に迷惑がかかるなんて考えたりします。この性格の人は、会社では縁の下の力持ちで、みんなに信頼を受けています。また、普段は張りきり屋さんで面倒見が良く、親分肌の人も「疲れやすい」ようです。両者ともとてもよい性格で、世の中に必要な人ですが、無理な仕事、責任が掛かると、このような人は「疲れやすい」ので「うつ病」になりやすいようです。

「あの人に任せておけば大丈夫」なんて、思わせてくれる人は、とても「いい人」ですが、何でも任せてしまうと、もちろん「いい人」なので限界までがんばってくれますが、それが限界まで到達すると、病気になるってしまいます。

「うつ病」はよくある病気です。全人口の15%は一生のうち一度はうつ病になるといふ調査もあります。普通の人でも、落ち込んだり、気が滅入ったりします。「うつ病」はその程度が深く、

頑強に思い込んでしまう状態です。他の人から見れば、「そんなに深刻に考えなくても」と思うようなことも深刻に思い込んでしまいます。

周囲の人ができることは、肉体的に疲れすぎないように注意が必要です。これは「うつ病」の予防だけでなく、事故や体の病気の予防にもなります。自分でできる予防は、少し難しいです。「まじめ」にがんばろうと思つた人に「少し適当に仕事をしてください」と言つても、きちりしてしまうからです。きちり仕事をしようとするのはよいことですが、無理して今日中に仕上げようと思わないで、明日の昼間までに仕上げようと思つて欲しいのです。100%ではなくて80%の力でやつて、20%は明日や不測の事態のときのために残しておいてください。全員がではなく、8割の人が納得する仕事をしようと思つてください。

それでも「うつ病」を防げないことはよくあります。そんなときは病院にかかってください。比較的よいお薬も出ています。独りで抱え込まないでください。

「. . .」とここまで書いておいて、何ですが、今の「8割でいいや」と思うのは「疲れやすい」人だけです。私を含めて、「疲れにくい」ひと、普段から8割で働いている人が、さらに8割の仕事ししないと、もちろん怒られますのでご注意ください。

【風連国保診療所所長 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・木曜日  
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



## 5月・6月の催し

### ところ 女性児童センター

#### 集団あそび

・とき 5月15日(火) 10:00～11:30  
親子でわらべうた遊びを楽しみます。

#### 1回目身体測定

・とき 6月5日(火) 10:00～11:30  
測定カード・手形をプレゼント。

## しあわせ・応援ネットワーク

民生委員児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活を送れるように応援します。

何か心配ごとがありましたら民生委員児童委員にご相談ください。

もちろん個人の秘密は守ります。

▶こんなときは民生委員児童委員へ

在宅生活に関すること

暮らしのこと

家族関係のこと

育児・教育のこと

その他の困りごと

問い合わせ 名寄庁舎 2階社会福祉課庶務係

☎01654 2111 内線3221



## 健康づくり体操教室のお知らせ

とき 5月10日(木)・17日(木)・24日(木)・30日(水) 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