

健康  
ガイド

夜間「健康すてつぷ教室」のご案内

日程・内容 内容は変更することが  
ありますので、ご了承ください。

9月13日(水)	自分の健康状態をチェックしてみよう！ ～知りたい！その数値は何を表すの？～
10月18日(水)	血管が『痛む』って、どんなこと？ 実験でわかる血圧のフシギ
11月16日(木)	本当(糖)にわかる、糖のお話 ～体験!?ドロドロ血～
12月18日(月)	楽しく・おいしく・バランスよく 毎日の『食』を考えよう！
1月19日(金)	今度こそ「忙しいから運動不足」を克服!!
2月20日(火)	Let's おいシー・ヘルシークッキング(調理実習)
3月19日(月)	まだ受ける“だけ”!?健康診断 ～健診結果活用術～

9月の休日当番医  
急患に限りです

3日	名寄市立総合病院 ☎01654 3101
10日	岡崎内科 ☎01654 2361
17日	あかいし内科医院 ☎01654 7177
18日	たに内科クリニック ☎01654 1223
23日	片平外科・脳神経外科 ☎01654 3375
24日	中村整形外科 ☎01654 2881
10月1日	名寄市立総合病院 ☎01654 3101

救急医療情報案内フリーダイヤル  
☎0120-208-699

時間 19時～20時(1時間程度を予定)

ところ 名寄商工会議所(西3南5)  
できれば参加人数を把握したいので  
事前に参加がわかっている方はお電話  
ください。当日直接参加の方も歓迎し  
たします。

【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

(内線115・116)

## 風連診療所の

## 健康だより

風連国民健康保険診療所【☎01655 2545】

## 「やせる」話

太りすぎていることは、いろいろな病気の原因になります。これはきっと誰もがわかっていることです。医者から簡単に「やせなきゃダメだ」といわれます。言われるだけでやせられたら、こんな楽なことはありません。実際は、大きな病気や手術の経験など大きなきっかけがないと、なかなかできるものではありません。

いきなりやせるのは難問です。まずは「これ以上太らない」ということを目標にして、数ヶ月がんばってみてください。それができたら、少しずつ挑戦してください。

では、実際にどうしたらよいのでしょうか？

患者さんはよく「何もいいものなんて食べてない」とおっしゃいます。そうかもしれませんがいいものじゃなくてもたくさん食べれば太ります。結局は、体に入ったカロリーの方が、使ったカロリーより多いのが原因です。ですから、解決策は2つ。入るカロリーを減らすか、出るカロリーを増やすことしかありません。運動はとても大切なものです。でも実際は膝が悪い方が1時間も歩くことはできません。そして、食べた分を消費するのは意外と難しいのです。みかんを1個食べたなら、その分のカロリーを消費するのは30分近く歩かなくてはいいけません。ケーキやお菓子ならそれ以上です。ビール350mlなら1時間以上歩くことになります。

体に不調がなくて、運動できる人はしっかり運動してください。この季節は泳がなくてもプールで歩いたりするのが、膝にも負担が少なく消費カロリーも大きくお勧めです。それができない人は、まずは食べ過ぎないことです。そして間食や飲み物からカロリーを取らないようにしてください。ご飯を食べるなどは言いませんが、間食はやめてください。果物は体にいいと言って食べている方もいますが、その分は食事を減らすしありません。

何だそんな当たり前の話なのかと言われればそれまでですが、それがなかなか難しいですね。目の前の机に、お菓子や果物を置いたりしてはダメですよ。

もちろん人生は楽しむためにあります。食事もそのひとつです。365日、いつも我慢しろと言うつもりはありません。楽しいとき、いいことがあったとき、ハメをはずすこともいいでしょう。でもその「いざ」というときのために、普段、なんとなく食べるお菓子などで体を壊すのはもったいないことです。おいしいものが目の前にあるときは、遠慮せずに・・・なんて言うと怒られますね。

健康で楽しい生活を送るために、普段の“少しの我慢”が必要です。

【風連国保診療所所長 松田 好人】

食生活改善推進員養成講座

食生活改善や運動について学習し、地域の中で健康づくりを推進するボランティアを養成する講習会を開きます。養成講座終了後は協議会として、いろいろな行事などを通して、健康づくりを広げていく活動を行っていきます。対象 食生活や健康づくりに関心があり、協議会でボランティア活動ができる方。

定員 30人  
参加費 調理実習時、材料費として300円いただきます。  
締め切り 9月13日(水)

【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  
(内線117)

子育て保健  
ミニカレンダー  
9月

- 7日(木) 4ヵ月健診・BCG
- 8日(金) 親子ふれあいひろば
- 12日(火) 7ヵ月健診
- 14日(木) 乳児健診・BCG  
(風連会場)
- 15日(金) のびのび親子教室
- 21日(木) 3歳児健診
- 22日(金) 親子ふれあいひろば
- 23日(土) 健康まつり
- 25日(月) 股関節脱臼検診
- 26日(火) 離乳食教室  
ちびっこひろば
- 27日(水) 1歳6ヵ月児健診
- 28日(木) 子育て教室

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。

	と き	と ころ	内 容
1回目	10月13日(金)13:00~16:00	保健センター	レクリエーション・身近な地域の健康状態を知ろう!
2回目	10月18日(水)13:00~16:00	風連庁舎	食生活から健康づくり
3回目	10月27日(金)10:00~13:00	保健センター	調理実習
4回目	11月2日(木)13:00~16:00	保健センター	自分の健康を見つめよう
5回目	11月9日(木)13:00~16:00	保健センター	きれいな環境から食卓づくり・元気な歯で健康づくり
6回目	11月13日(月)10:00~13:00	保健センター	調理実習
7回目	11月20日(月)13:00~16:00	風連福祉センター	運動でいきいき生活、長生きに
8回目	11月27日(月)13:00~16:00	保健センター	地域に広げよう健康ネットワーク

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)



9月の催し

ところ 女性児童センター

身体測定(2回目)

・とき 9月5日(火)

10:00~11:30

測定カード・手形をプレゼントします。



新「名寄市」誕生記念 - みんなで広げよう健康の輪 -

第19回なよろ健康まつり

と き 9月23日(土)9:30~12:00

と ころ 総合福祉センター

健康チェックコーナー

○血管年齢測定  
~血管年齢と実年齢どっちが若いですか?~

指一本で簡単に血管年齢を測定します。

先着 70人

○体内健康測定  
~生活習慣病を予防しましょう~  
見た目では分からない内臓脂肪など、大切な体の組織・成分を一度に測定します。

先着 150人

○転倒予防に向けて足指力測定  
足指や足裏の筋肉など、転倒予防に大切な下肢の力を測定します。

○骨密度測定  
~あなたの骨は大丈夫?~  
かかとを乗せてわずか30秒あなたの骨密度のめやすがわかります。

先着 150人

健康くらぶ

~あなたの体力年齢は何歳ですか?~

手足の力から全身のバランス感覚まで一度に測定。

先着 50人

ちびっこひろば

(10:15~11:15)

親子あそび  
のびのび子育てワンポイント

名寄短大学生コーナー

○内臓脂肪にご用心!!  
内臓脂肪人体モデルなどを展示します。

問い合わせ  
なよろ健康まつり実行委員会  
保健センター

01654 1486