

* * * * 便秘の方へ * * * *



●勤医協芦別平和診療所
所長 堀毛 清史

便秘は今から約1万年前、人類が農耕生活に移行したころからあったと考えられています。

便秘でまず大切なのは、何か病気（癌やポリープ、ホルモン異常など）が隠れていないか調べることです。

その上で、三つのポイントを押さえましょう。一つは食事です。繊維成分の多い野菜類をとることが大切です。二つ目は排便習慣です。毎日、できたら朝食をとった後に必ずトイレで座ること。胃-直腸反射が最もスムーズに起こります。

三つ目は特にお勧め、「考える人-排

便」です。洋式トイレになってから大腿と背骨が直角（90度）で排便する人が多くなりました。しかし直腸-肛門はもっと角度が狭いのです。「考える人」のように前かがみ（足を高くしても可）姿勢で排便すると、驚くほど排便がスムーズになります。ぜひ試してみてください。



【健康推進係からのお知らせ】

受診者さんに聴きました！
特定健診を受けはじめた、あなたの今は？

今月から集団検診が始まります。

今回は、特定健診を受けて生活習慣を見直し、健診結果の改善に成功した受診者さんの生の声をご紹介します。



なかむら ひろお
中村 寛郎さん

「特定健診を受けようと思ったきっかけは、40歳になったから。同級生と一緒にいる。

「やばい」と思った。病院の医師や保健師に、「太りすぎ、肝臓が脂であふれている」と言われた。昨年年度の結果は改善したようですね。どのようなことをされたのですか。

ドッジボールの練習は例年通りやっていた。健診に向けて、食事がダイエットメニューになる。体重を急激に落とすと「飢え」が来て、すごく食べなくなった。長くゆっくり減量をしていると、「飢え」は来ない。ご飯やパンの完全抜きは良くないとわかった。「さらっとご飯、多めの野菜」を続ける。HDL（善玉コレステロール）を上げるために、青魚を食べていた。そこが今までと違う。

「特定健診を受けて良かったこと、悪かったことは。悪かったことは。良かったことは、自分の体の全体的なことがわかること。悪いところを良くしようと努力している。

「今後はどのようにして過ごしていこうと考えますか。筋肉をつけながら、減量するのが今年の目標。今までリバウンドを繰り返していたので、リバウンドをしないように筋肉をつけた。食事は、魚料理を続ける！」

「最後に、芦別市民の皆さんに一言。定期的に健診を受けて、体の状態を確認して、悪いところを改善しましょう！そして長生きしましょう！」

まずは、ご自身の健康状態を健診で確認することから。生活習慣を見直し、いつまでも健康で過ごしましょう！

今月の一品 鶏ミンチシソ焼き



1人分のカロリー 【175Kcal】

提供：中野記念病院

鶏ミンチ肉は消化の良いたんぱく質と多価不飽和脂肪酸が豊富で、動脈硬化を予防したり、脳細胞を活性化する働きがあります。あっさりした鶏ミンチ肉をみそとシソで香り良く焼いた一品です。

▶材料 2人分.....
・鶏ミンチ肉120g・シソ4枚・A（パン粉小さじ2、砂糖小さじ1/2、みそ小さじ2）・油適量・大根（スライス）60g・B（砂糖小さじ2、酢大さじ1/2、食紅少々、塩少々）・

キャベツ（千切り）60g

▶作り方.....
①鶏ミンチ肉にAを入れ、よく混ぜる②シソは細切りにし、①に混ぜる③天板に油をひき②を1cmの厚さにしたのぼし185℃のオーブンで約15分焼く④焼き上がったなら好みの大きさに切る⑤大根は塩もみし水洗いして水気を切り、Bを混ぜ合わせ、漬け込む。味がしみたら軽く水気を切る⑥皿に④を盛り付け、キャベツと⑤を添える

健康のひろば

すこやか子育て

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
1歳6か月児健康診査	7月19日(木) 12:40~13:00	平成28年11月18日~平成29年1月19日 生まれの幼児	保健センター
3歳児健康診査	7月19日(木) 12:40~13:00	平成27年5月~6月 生まれの幼児	
フッ素塗布(虫歯予防) 育児相談室	7月5日(木) 8月2日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児 身体測定、個別相談 (予約制)	

●申し込み・詳細 健康推進係

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	8月2日(木)	保健センター (12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み・詳細 健康推進係

□ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 7月13日(金)午後1時30分~3時30分
(毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□個別がん検診の検診日時の変更について

市立芦別病院で行っている、個別乳がん検診の日時が7月より変更となりましたのでお知らせします。

変更前	月・火・木曜日	午後(1時~)各1名ずつ
変更後	木曜日	午前(9時~11時) 午後(1時30分~3時30分)各1名ずつ

休診となっている場合もありますので、詳しい日程については、健康推進係までお問い合わせください。

◎わんぱくデー

公園で、のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。雨天の場合は中止です。

日時	7月3日(火)午前10時45分~11時40分
場所	常盤町ふるさと公園
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物



◎子育てサロン

7月は“夕涼み会”をします

親子一緒に盆踊りをしたり、たんざくを作ったりして楽しみましょう。

日時	7月27日(金)午後6時~7時
場所	であえーる緑幸団地集会所大集会室
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
費用	無料
持ち物	飲み物
申込期限	7月20日(金)

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

□こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話ができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

- 日時 7月12日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

特定医療費等医療受給者証の更新を受け付けます

対象者の方で有効期間の更新が必要な方は、お早めに申請をしてください。

○日時 7月2日(月)~9月28日(土・日曜日、祝日を除く)

午前8時45分~午後5時30分
申請は、個人番号(マイナンバー)が必要です。

○場所 滝川保健所

○対象者 ①特定医療費(指定難病)受給者証(白色)
②特定疾患医療受給者証(藤色)

③ウイルス性肝炎進行防止対策(肝炎治療特別促進事業)医療受給者証(水色)

④ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証(緑色)

以上の受給者証をお持ちの方で、有効期間が今年9月30日までの方

■芦別地区でも受け付けます

○日時 8月8日(水)午前10時

午後3時

○場所 芦別市保健センター

●詳細 滝川保健所

☎0125-246201