

薬 劑



●日本調剤芦別薬局
薬剤師 小林 寿太郎

* * * * * 紫 外 線 * * * * *

紫外線は日本では4月頃から9月頃にかけて強くなり紫外線の浴び過ぎは皮膚や目に悪影響となります。

紫外線防止のために生活に取り入れやすい行動をいくつかご紹介します。

- ①紫外線の強い10時から16時は外出を避けましょう。
- ②日陰を利用し太陽を直接浴びることは避けましょう。
- ③日傘を使い帽子をかぶりましょう。
- ④袖や襟のついた衣服（編み目がしっかりした生地は紫外線を通しにくくします）で覆いましょう。
- ⑤サングラスや紫外線カットのメガネをかけましょう。
- ⑥日焼け止めクリームを上手に使いましょう（あまり強

いものばかり使っているのは肌に負荷をかけます。普段の外出にはSPF15、PA+～++程度で十分で2～3時間おきに塗り直すのがポイントです。

紫外線対策は色白美肌のためだけではなく皮膚や目など、健康への悪影響を予防するために日頃から注意することが大切です。

ただし日光は骨や歯の発育に重要な役割をするビタミンDを作る際に必要です。生体リズムを正しくするためにも大切です。これからの暑い季節は紫外線対策をしっかりした上で適度に日光浴を取り入れていきましょう。

【健康推進係からのお知らせ】 あなたの体は健康ですか？

私たちが自分の健康度を考えるとき、何をもち「健康だ」「健康じゃない」と判断するのでしょうか？例えば「体力があるから健康」「どこも痛くないから健康」「病院に通うほどの病気がないから健康」など健康にまつわる指標はさまざまあるでしょう。

そんな健康度を客観的にみる指標のひとつが健康診断のデータです。職場などで一度くらいは受けたことがあるかもしれません。

健康診断と一口に言っても学校の入学用であったり、労働管理のため

に職場で毎年行うものなどいくつか種類があります。そのうち、40歳から74歳の方へ医療保険者が行うのが「特定健診」です。

日本では、生活習慣の変化や高齢化によって糖尿病などの有病者とその予備群が増えています。生活習慣病が原因とみられる死亡は全体の3分の1を占めるとみられています。特定健診はこの生活習慣病の発症や重症化することを予防するための健診です。そのため、病気を発見するだけでなく、生活習慣病の発症リスクが高く、生活を改善すれば生活習慣病を予防できる可能性が高い方へ「特定保健指導」として生活を見直すサポートも行われるようになります。

生活習慣病はひとりひとりがバランスの良い食生活と適度な運動習慣を身につけることで予防が可能です。ぜひ、年に一度の健康診断を利用して自分の健康度を確認し、生活習慣を見直しながらいつまでも健康で過ごしてもらえたらと思います。

なお、市国保の方への特定健診など集団検診の申込受付は6月1日からはじまっています。この機会にぜひご利用ください。



🍴 今月の一品 🌸

ミートボールと大豆のトマト煮



幼児1人分のカロリー【159Kcal】

提供：芦別市立保育所

大豆には大豆イソフラボンというポリフェノールの中の一種が含まれています。そもそも大豆イソフラボンとはどんな働きをしてくれるのかというと①更年期障害の症状を改善②骨粗しょう症を予防③美肌④生活習慣病の予防・改善という4つの効果があると言われています。大豆と言えば和食の印象があるかと思いますが、今回はトマトと組み合わせた洋風なメニューをご紹介します。

- ▶材料 幼児4人分……………
☆豚ひき肉80g ☆玉ネギ20g ☆鶏卵15g ☆パン粉大さじ1 ☆スキムミルク小さじ1 ☆塩コショウ少々・

- ニンジン30g・バター小さじ1/2・ジャガイモ40g・大豆50g ★トマトケチャップ大さじ1と1/2★砂糖大さじ1/2★コンソメの素小さじ1/2弱★コショウ少々・でん粉大さじ1/2

- ▶作り方……………
①玉ネギはみじん切り、ジャガイモ・ニンジンはサイコロ状に切る②☆の食材を合わせてミートボールを作りゆでる③鍋にバターをひいてニンジンを炒め、水を入れてジャガイモと大豆を入れて煮る④★の調味料を入れて味を整えて、水溶き片栗粉でとろみをつける⑤ミートボールを入れて完成

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
3・4か月児健康診査	6月29日(木) 12:45~13:00	平成29年2月~ 3月生まれの乳児	保健センター
7・8か月児健康相談	6月29日(木) 9:30~9:40	平成28年10月~ 11月生まれの乳児	
フッ素塗布(虫歯予防)	7月6日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児	
育児相談室		身体測定、個別相談(予約制)	

プレママクラス

妊娠期から産後のお話、栄養のお話、赤ちゃんふれ合い体験や先輩ママたちとの交流など

○日時 6月20日(火)午前10時~正午

○会場 子どもセンター

○対象 妊婦さんとご家族の方

○出産予定月 8月~11月の方

○その他 事前に予約をお願いします

●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	7月6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

健康づくり

●申し込み・詳細 滝川保健所
☎0125-24-6201
※出席を希望する方は、事前にご連絡ください

○料金 無料
○お問い合わせ 滝川保健所
☎0125-24-6201

高次脳機能障がい者家族交流会を開催
○日時 6月5日(月)午後1時30分~3時
○場所 滝川保健所2階母子相談室
○対象 高次脳機能障がい者を抱える家族等で、同じ立場の家族と悩みを話し合ったり、本人との付き合い方について相談したいと思っている方
○内容 家族同士の交流や障害に関する情報提供、対応の仕方に対するアドバイスなど。(プライベートは厳守します)
※高次脳機能障がいとは、交通事故や脳卒中など、脳の病気やケガの後遺症としてあらわれる障害です。脳の損傷が原因ですが、目に見えない障害としてあらわれるため、何が障害なのかわかりにくく、家族の戸惑いは大きいです。いわれられています

わんぱくデー

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	6月19日(月)午前11時~11時40分※月1回行います
場所	児童センター体育室
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

異年代で楽しい情報交換をしましょう。親子で簡単な工作やおやつ作りなど、毎月楽しい催しをします。気軽に遊びにきてください。

★開催場所が変わりました!

日時	6月21日(水)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所(南2条東2丁目5番地 ※緑ヶ丘小学校跡地)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	かわいいうち作り
費用	無料 持ち物 お子さんに必要な物

子育てママのクッキング

簡単で子どもが喜ぶ献立で調理実習講座を開きます。

対象	就学前のお子さんをもつ保護者
日時	6月30日(金) 午前9時45分~午後0時30分(試食時間を含む)
場所	であえーる緑幸団地集会所 ※緑ヶ丘小学校跡地
定員	8人
申込期限	6月19日(月) ※定員になり次第締め切ります
費用	無料 持ち物 エプロン、三角巾
その他	託児サービスあります(1歳~就学前のお子さん)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

こんにちは市立病院です

整形外科外来の月曜日の受付時間について

6月から月曜日の整形外科外来の受付時間について、一部の患者さんに対し、朝8時から変更になるとお伝えしましたが、引き続き正午から午後3時までの受付時間で、診療開始が午後1時30分からと変わりありませんので、混乱をきたしたことに對しお詫び申し上げます。

また、月曜日につきましては、交通事故・労働災害・公務災害・障害認定申請、生命保険の請求等の書類の作成を伴う診療につきましては受付しておりません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

◎受付時間を過ぎると診療できません。

診療曜日	受付時間	診療時間
月	午後 正午~午後3時	午後1時30分~
水	午前 午前8時~11時30分 午後 正午~午後2時30分	午前9時30分~ 午後1時30分~
金	午前 午前8時~10時	午前9時30分~

外来診療の受付時間および診療時間は診療科によって異なりますので、予約がなく新規に診療を受けられる方は、大変お手数をおかけしますが、あらかじめ電話でご確認ください。また、お電話によるJ.Rの運休や交通障害のため、出張医師による診療の開始が遅れたり、休診になる場合もありますので、事前に確認してください。お問い合わせ 市立青野病院 ☎22-2701