

# 健康だより

健康医療課  
☎53-2101  
各地域の保健センター  
萩原 ☎52-1230  
小坂 ☎62-3443  
下呂 ☎25-2680  
金山 ☎32-4500

## 「まめで得々」健康づくり推進事業

### 『健康ポイント』事業が始まります

市民の皆さんに健康づくりに興味を持っていただき、健康的な生活を送ることで、生活習慣病予防や介護予防につなげていただくことを目的に、健康づくり事業に参加してポイントをためる『健康ポイント』事業を開始します。

#### ポイントをためると?

ポイントをためると『減塩商品』や『商品券』と交換することができます。

#### ポイントをためるには?

①ポイントカードを受け取ります。  
ポイントカードは、下呂市役所の市民課、各振興事務所、健康医療課、市が実施する集団健診会場で配布します。

#### ②健康づくり事業に参加します。

健康づくり事業には、必須ポイントメニューとチャレンジポイントメニューがあります。

#### 【必須ポイントメニュー】

特定健診、職場健診、すこやか健診、人間ドック、若者健診などの健康診査の受診

#### 【チャレンジポイントメニュー】

各種がん検診の受診、歯周疾患検診の受診、健康づくりイベントへの参加、市内の運動施設の利用、減塩商品の購入 など

それぞれメニューにつきポイントが加算されます。

なお、ポイントが加算される期間は平成30年6月～12月です。

#### ③ポイントカードに各メニューの参加日を記入します。

対象期間中に受診した健診日や健康づくりイベントに参加した日などを記入して下さい（自己申告制です）。

下呂市が実施する健診会場ではスタンプを押すこともできます。

#### ポイントと商品の交換は?

必須ポイントメニューから1ポイント、チャレンジポイントメニューから5ポイント以上で減塩商品や商品券と交換することができます。さらに、必須ポイントとすべてのチャレンジポイントをためた方には、抽選で下呂市の特産品が当たる特典もあります。

ポイントと商品との交換は、平成31年1月に市民課、各振興事務所、健康医療課で行います。

#### ポイント事業への参加資格は?

下呂市に住所のある20歳以上の方でしたらご誰でもご参加いただけます。健康づくりをしながらポイントがたまるとお得な事業です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

詳細は市民課、健康医療課、各振興事務所、各保健センターの窓口で配布しているチラシをご覧ください。

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限りです) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

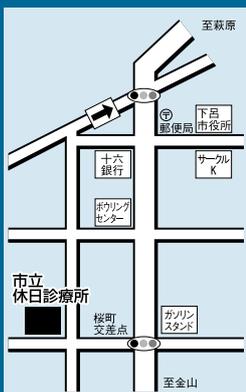
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

#### 6・7月の担当医

7月		6月	
3日(日)	大塚正議(森宮鼻咽喉科)	3日(日)	大塚正議(森宮鼻咽喉科)
10日(日)	小池利幸(小池医院)	10日(日)	小池利幸(小池医院)
17日(日)	中田宗彦(中田医院)	17日(日)	中田宗彦(中田医院)
24日(日)	阿部親司(阿部医院)	24日(日)	阿部親司(阿部医院)
1日(日)	小林源博(こぼし整形外科)	1日(日)	小林源博(こぼし整形外科)
8日(日)	小池利幸(小池医院)	8日(日)	小池利幸(小池医院)
15日(日)	今井直人(花田医院)	15日(日)	今井直人(花田医院)
16日(月)	近藤史郎(近藤医院)	16日(月)	近藤史郎(近藤医院)
22日(日)	奥村昇司(おむらじクリニック)	22日(日)	奥村昇司(おむらじクリニック)
29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)

※通院の際は必ず保険証をお持ちください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 塩分、取り過ぎていませんか？

食塩の取り過ぎは高血圧症の原因となり、血圧以外の危険因子（メタボや高血糖、高脂質、尿酸酸など）と組み合わせることで、やがて脳や心臓、腎臓の血管の病気を引き起す



はじめに、広報前月号で世界禁煙デーの日にちに誤りがありました。正しくは5月31日です。お詫びして訂正いたします。因みに、厚労省でも禁煙デーに始まる一週間を禁煙週間として各種の施策を講じてきています。

さて、最近タバコばかりでなくアルコール依存症が話題になっていています。特定の物質や行為、過程に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態を依存症といいますが（厚生労働省）。

依存症には大きく分けて二種類あります。一つは「物質」への依存で、薬物、アルコール、タバコなどに対する依存です。もう一つは特定の「行

してしまふ恐れがあります。いつまでも健やかに生活できるよう、普段の食生活で塩分を減らすよう心がけてみませんか？

塩分や生活習慣病の予防についてもっと詳しく知りたい方は、各保健センターの保健師・栄養士にぜひご相談ください。

## 歯と口の健康週間

(6月4日～6月10日)

歯と口は人が健康に生きていく力を支える重要な器官の一つです。歯と口の病気の予防や早期発見、早期

為」に対する依存で、パチンコやスマホゲーム、競輪、競馬などのギャンブルなどがあります。

依存性のある物質の摂取や行為や過程を繰り返すことによって以前と同じ量や回数では満足できなくなり次第に量や回数が増えていき、より強い刺激を求める様になり、やめようとしてもやめられない、いつも物質や行為が頭から離れない。ついには自分でコントロールできなくなる。これが依存症です。

人は不安や緊張、いやなことなどストレスを和らげるために特定の物質を使ったり特定の行為を行ったりすることがあります。これによって

## 依存症

治療を徹底することで歯の寿命を延ばして皆さんに健康を維持してもらうことを目的とする「歯と口の健康週間」が始まります。

歯と口が健康でなければ、日々の食事もおいしくいただけられないもの。この機会に歯磨きの仕方など「歯と口の健康によいこと」についてちょっと考えてみませんか？

## 狂犬病予防集合注射を 追加実施します

狂犬病予防集合注射を6月6日(水)に追加実施します。予防注射を

脳内ではドーパミンという快楽物質が分泌され中枢神経が興奮し、快感を覚えストレスを和らげます。脳は得られた快感を報酬ととらえ、これを繰り返すことによって脳内に報酬を要求する回路が形成されてしまうことされています。快楽物質の分泌が繰り返されると脳は快感、喜びを感じにくくなりさらに強い刺激を求めるようになります。このため常にストレスを感じている人ほど依存症に陥りやすいとされています。興味本位で吸ったタバコや、薬物はこの回路が形成されやすいので簡単にやめることができない体になると考えられます。

依存症は何が問題なのでしょうが。

受けていない飼い主の方は都合のよい会場で接種してください。また、新しく犬を飼い始めた方（生後90日以上）は登録と予防注射が義務付けられています。未登録の飼い主の方は登録をお願いします。

### 【予防注射実施時間と会場】

小坂	9:00～9:10 小坂振興事務所前
萩原	9:35～9:55 下呂総合庁舎車庫前(羽根)
馬瀬	10:10～10:20 馬瀬振興事務所前
下呂	10:50～11:10 下呂市民会館駐車場
金山	11:50～12:00 金山振興事務所前

睡眠や食事がおろそかになり、本人の健康を害する。嘘をついて、家族などとの人間関係を悪化させる。仕事や学校を休みがちになり、社会的責任が果たせなくなる。隠れて借金をしたり、お金を手に入れるために手段を選ばなくなる。依存症によるこれらの悪影響によって自分や家族の普通の生活が維持できなくなることが問題なのです。

依存症は依存物質や行為を排除するだけでは解決しません。依存症から離脱するためには様々なストレスを取り除くことが重要で、専門的な手法を受け入れることが大切でしょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦