

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

歩いてポイントがたまる！ 健康ポイント事業参加者募集

市では、市民の皆さまが健康で暮らしていただけるよう、「健康」をキーワードに様々な事業を行っています。特に「食生活」「運動」「健診」に力を入れており、昨年度から「健康は自己管理」という認識のもと、楽しみながら健康づくりに興味を持っていただける「健康ポイント事業」を実施しています。

次の内容で今年度の参加者を募集しますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

■ポイント事業の概要

ウォーキングの歩数(注)や健診の受診、健康に関するイベントへの参加などに応じてポイントがたまり、たまったポイント



活動量計

と商品券が交換できます。

ほかにも市指定のタニタ監修健康メニューを食べたり、市営の運動施設の利用などでもポイントがたまります。ポイントの詳細については、説明会時にご案内します。

(注) 活動量計という歩数や消費カロリーが計測できる小型機器を身に付けて歩数を計測します。

【事業期間】 7月～12月

【ポイント交換】

事業終了時の合計ポイントと商品券を交換します。交換は1ポイント1円換算で、500ポイント単位(上限2000ポイント)です。また獲得ポイント上位の人には下呂市の特産品をプレゼントします。

【参加条件】

次の条件をすべて満たす人

- ・下呂市在住で20歳以上である。
- ・7月の説明会・測定会、12月頃(予定)の測定会に参加できる。
- ・継続して取り組む意欲がある。

■募集人数

500名(先着)

参加者には活動量計を貸与します。

■募集期間

5月15日(水)～6月26日(水)

※定員になり次第締め切ります。

■申し込み方法

参加申込書を健康医療課、下呂市金山保健センターまたは各振興事務所窓口へ提出いただくか、健康医療課に郵送またはFAX(53-2102)してください。

なお参加申込書は、右記窓口で受け取るか下呂市ホームページからダウンロードできます。

■参加費用

500円

7月の説明会・測定会時にお支払いいただけます。

「タニタ監修健康メニュー」 協力店募集

タニタ食堂を運営するタニタの監修による健康メニューを提供できる飲食店を募集します。

詳しくは健康医療課までお問い合わせください。

【募集期間】 6月10日(月)まで

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。

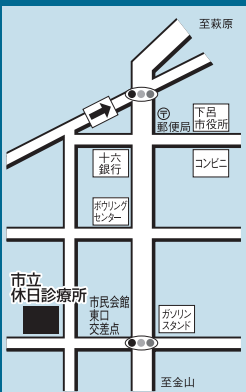
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

5・6月の担当医

6月		5月	
30日(日)	中田宗彦(中田医院)	3日(金)	奥村昇司(おくらクリニック)
23日(日)	小林源博(こぼやし整形外科)	4日(土)	小林源博(こぼやし整形外科)
16日(日)	阿部親司(阿部医院)	5日(日)	阿部親司(阿部医院)
9日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	6日(月)	今井直人(花田医院)
2日(日)	今井直人(花田医院)	12日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
26日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	19日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
19日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)	6日(月)	今井直人(花田医院)

※部内への担当医が不在の場合は、JupacOへ。



※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。

愛犬の狂犬病予防注射はお済ですか？

狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬は「登録」と「毎年1回の狂犬病予防注射の接種と注射済票の交付を受けること」が定められています。

今年度、愛犬の注射が済んでいない場合は、注射をして、注射済票の交付を受けてください。また、犬の登録をしていない場合は、新規登録手続きが必要になります。手続きは健康医療課または各振興事務所で行うことができます。詳しくは健康医

療課までお問い合わせください。

狂犬病予防集合注射（追加）

◎6月5日（水）

※対象者には実施日の1週間前までにはがきで通知します。

不正大麻・けし撲滅運動実施中！

（5月1日～6月30日）

ただいま「不正大麻・けし撲滅運動」が全国で展開されています。

幻覚症状を引き起こす「大麻」や、麻薬の原料となる「けし」の栽培は、免許を受けた人以外は禁止されています。

ます。また、自生している大麻やけ

しの採取や所持、乱用することも法律で禁止されています。大麻やけしの乱用は人の精神や体をむしばんでいきます。

大麻やけしの不正な栽培や自生しているのを発見した場合は、すぐに最寄りの保健所または警察署等に通報をお願いします。

5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣とな

るような様々な対策を講ずるべきであ

るといふ世界保健機関（WHO）の決議により昭和63年に設けられ、平成元年からは5月31日と定められています。

厚生労働省では、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」（5月31日～6月6日）と定め、各種の施策を講じています。

喫煙や受動喫煙は、がんや心疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、歯周疾患などの原因になります。

この機会に自分や家族の健康を考えて禁煙を始めてみませんか？

杖は下肢に障害のある方ばかりでなく、高齢で脚力の低下した方や、外歩きを楽しむ方にもとても有効な歩行補助具です。

歩行は自立した生活を送るために必要な能力です。歩行障害をひきおこすことなく歩行するためには歩行に必要な筋力と平衡機能の維持が大変重要です。しかし、人は誰でも加齢とともに身体能力が衰えてきます。それとともに起こってくる脚や腰の筋力の低下、平衡機能の低下は避けられません。

杖は弱った筋力を補助し体を支えて姿勢をよくし、歩行を安定させます。杖に体重をかけることによって脚や腰にかかる負担が分散され痛みが軽減されます。杖は転倒する不安をやわらげ、自分の力で歩いているという満足感が得られ、歩行が楽しくなり、

外出を楽しむこともできるようになります。

「T字杖」は転ばぬ先の杖と言われているように、幾分ふらついたり、長く歩くのが不安な方で、杖にわずかに頼りながら歩く方に適しています。

「四点杖」は四つの足があり、杖そのもので立っていられますので、T字杖よりも高い安定性が得られます。杖に頼ることが多い方で、T字杖では不安な方に適しています。

ロフトストランド杖は上部に前腕を通す輪っか（カフ）下部に握り手（グリップ）がついた杖です。握力が弱い方、筋力が足りなくて下半身を支えきれない方などに適しています。

杖を使う上で注意しなければならぬのは杖先ゴムの劣化です。硬くなったり擦り減ったりして滑りやすくなっ

杖の効用

た杖先ゴムはサイズの合った新しいものに取り換えましょう。また、床など接地面によっては滑りやすいので注意が必要です。杖は手を離すと倒れてそれを拾うのが大変なこともあります。杖先ゴムの先端が3～4個に分かれていて自立しやすくなった杖もあり両手を使いたいときに便利です。

二本杖歩行は運動のために歩くのに適した杖歩行です。スキーのように両手で杖（ポール、ストック）をついて歩きます。左右に杖をつくので体のふらつきや傾きが抑えられ、背骨が伸びて姿勢がよくなります。両手を使うので下半身ばかりでなく、肩や腕などの上半身の運動にもなり、全身の筋力を高めます。骨粗しょう症などで背骨が曲がっている方は、荷物は背中に背負って二本杖で歩くことをお勧めします。

シルバーカーは下半身の機能が衰えた方にとって、移動手段としても、歩いて足腰を鍛えるためにも適した歩行補助具です。しかし、歩行時前かがみになることが多いので腰痛の原因になることもあります。症状に合わせた使い方考えましょう。

運動のために杖歩行をする場合、痛みを我慢しながら歩行するのは避けましょう。運動によって痛みを生ずる場合は運動量が多すぎるか、歩行の方法が誤っているかのどちらかです。杖歩行運動は適量を継続しないと効果が望めません。

杖の選び方、使い方、運動方法などについては病院外来でご相談に応じています。受診時などに気軽に声をかけてください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦