



# 保健師のおはなし

問ふれあいセンター  
TEL 52-2000

## 10月10日は目の愛護デー!

子どもの目の異常で最も多いと言われる「近視」。10歳以下のうちに発症すると近視が強度になる確率が上がり、将来さまざまな目の病気にかかる頻度が高まります。

### 目の健康を守るための Point

#### ● 1日2時間は外で過ごそう!

屋外活動は、近視の発症を予防することが科学的に証明され、1日2時間は屋外で過ごす方が良いことが分かっています。年齢が低いほど予防効果が高いため、特に幼稚園や保育園、小学校低学年の子には外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。近視予防に有効と考えられる屋外照度は、暗そうに見える木陰や建物の影、曇りの日の明るさでも十分です。

#### ● 3つの20で目を守ろう!

近視の原因は、過度な近業(近くを見る)作業の増加と考えられています。近業を行うときは、30cm以上離してものを見ること、30分以上連続して近くを見続けられないことが重要です。20分に1回、20秒以上、20feet(約6m)、意識的に遠くを眺めるようにして近視予防に努めましょう。

目を休めよう



20分ごとに 20秒ほど 20フィート離れたところを見て

すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ(オアリパ+)で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。(最大2ポイントまで)



## みまも りんご 通信



高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

### 「わたしの終活情報登録事業」をはじめました

急な病気や事故などで意思表示ができなくなったり、安否が確認できないときに備えて、緊急連絡先や終活に関する情報を登録しておく事業です。

医療機関や警察署、消防署などから社会福祉協議会に照会があった場合、登録情報の開示や緊急連絡先へ連絡します。

▶対象 市民 ▶利用料 無料

#### ▶登録できる情報

緊急連絡先、家族情報、医療情報、介護などの福祉情報  
エンディングノートの保管場所、葬儀会社、納骨先、家財などの処分依頼先、  
死後事務委任契約先、尊厳死や遺言書に関する情報 など

問社会福祉協議会TEL 52-2588

### 10月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
5(日)	いとう内科循環器科クリニック TEL 55-3355	たなか歯科医院 TEL 0164-23-5545 (深川市開西町2丁目1-25)	アース調剤薬局 TEL 52-7081
12(日)	市立病院 TEL 54-2131	いち花歯科クリニック TEL 0124-22-2207 (芦別市本町28番地18)	
13(祝)			
19(日)	細谷医院 TEL 52-3057	舟山歯科医院 TEL 0164-23-2255 (深川市文光町12-28)	ナカジマ薬局 TEL 55-2311 なの花薬局 TEL 55-2221
26(日)	市立病院 TEL 54-2131	若葉台病院 TEL 75-2266 (滝川市江部乙町1452-1)	日本調剤ホリ薬局 TEL 55-2320
備考	診療は9:00~17:00で、 夜間診療は電話センター TEL 54-2196へ照会を	診療は9:00~12:00	時間外・緊急窓口: TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

### 10月の定例行事予定

- Café ささえあい 7日(火) 13:30~
- ひだまりカフェ 21日(火) 13:30~
- 無料法律相談 3日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ 11日(土) 11:00~
- 赤ちゃんのおはなしばたけ 23日(木) 11:00~
- ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00~ (2、6、16、23、27、30日) ※27日は11:00~
- 健康教室「ふまねつと運動」 1日(水)、22日(水) 10:00~
- いきいきひろば 10日(金)、20日(月)、30日(木)、10:00~
- レコードコンサート 25日(土) 10:00~
- 認知症を抱える家族の交流会 20日(月) 10:00~



団すないる  市役所  図書館  地域交流センターゆう  公民館  問ふれあいセンター