

# はーとふる 健康コラム

## 「みんなで高血圧予防！」

平成28年度に市が実施したアンケート調査では、高血圧症の方は全体の13.4%となりました。特に60代男性の高血圧症の割合は41.1%にも及ぶことが分かりました。

高血圧症を放置すると、動脈硬化が進み、心臓や脳の血管が詰まったり、破れるなどの恐ろしい病気になる可能性があります。このため、次のような生活習慣を心掛け、高血圧症の予防や改善を進めましょう。

### ●バランスの取れた食事

しょうゆをかけ過ぎないなどのできることから減塩に心掛け、色とりどりの野菜や海藻を食べましょう。

### ●運動でストレス発散

リラックスした状態で、つま先や踵の上げ下ろしを行うなどの下肢を意識した運動を行うと血流を良くなり、降圧効果が得られます。また、運動はストレス発散にもなります。

## 保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】 ◎対象児には事前に文書でお知らせします。

6日(火)	1歳6カ月児(28年 7月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(火)	4カ月児(29年 9月生まれ) 9カ月児(29年 4月生まれ)	
20日(火)	3歳児(27年 1月生まれ)	

※乳幼児健診の日程が一部変更となりました。1歳6カ月児の健診は6日(火)となりますので、ご注意ください。

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

1日(休)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎12日(月)は休みです。

軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談(乳幼児)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

1日(休)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

14日(水)	10:30～11:30	千鳥児童センター
--------	-------------	----------

## るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【2月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

3日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

7日(水) 14:00～15:00 ・マンスリー健康講話「尿がちかい～頻尿の原因と治療～」  
講師：西原腎・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏

17日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座③「循環器疾患(心不全、BLS)」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

24日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 幌糠」会場：幌糠コミュニティセンター(幌糠町)

25日(日) 13:30～15:30 ・子ども実験室「作って実感、光のふしぎ」  
講師：NPO法人butukuraサイエンスインストラクター 中司 展人 氏

27日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を下記の電話番号で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。るもい健康の駅「独居高齢者栄養実態調査」電話：43-8127

**2月25日の 日曜当番医院** **富山整形外科** 末広町1丁目 ☎42-2030 9:00～17:00

※上記以外の日曜、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。  
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜、祝日」「夜間」に対応しています。

# からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば



## ■こんにちは！るもい健康の駅です■

「医療・福祉・介護 お仕事紹介シリーズ(多職種連携カフェ)に参加しよう」

◎介護分野で働く方、これから働こうと考えている方に役立つ情報をお届けします

留萌地域では、医療・福祉・介護に関わる専門職がとても不足しています。

留萌市の高齢化率は、平成29年3月末現在で35.1%です。これは市民の3人に1人が高齢者ということとなり、「高齢社会への対応」「高齢者を支える人材不足」が地域の大きな課題になります。

今後、医療・福祉・介護に関わるニーズがさらに高まるとともに、認知症患者やひとり暮らしの高齢者世帯が増えてくると、より質の高い専門職の人材が求められるようになります。

るもい健康の駅では、これから社会に羽ばたく皆さんに高齢者を支える大切な人材となっていただくため、多職種連携カフェを開いています。

カフェのような雰囲気です。専門職(医師・看護師・ケアマネジャー・介護福祉士など)と一緒に、仕事の内容・魅力・やりがいなどを気軽におしゃべりしてみませんか。

中・高校生の皆さんの進路選択の参考になる内容となっていますので、ぜひご参加ください♪



## ■「医療・福祉・介護 お仕事紹介シリーズ(多職種連携カフェ)」開催のお知らせ

- 日 3月31日(土) 13:00～14:30
- 所 るもい健康の駅
- 対 中学生・高校生およびその保護者など
- 定 12人(完全予約制・要事前予約)
- 費 無 料
- 内 多職種連携カフェに参加する専門職(敬称略)
- 【医師】小海 康夫 【看護師】山崎 洋子 【主任ケアマネジャー】梅田 治子
- 【介護福祉士/介護予防運動指導員】小方 崇嗣

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

## オロロンひまわり基金法律事務所

弁護士 河本 晃輔

借金や家族関係、相続など…

● どうぞお気軽にご相談ください ●

● 借金問題の初回相談無料 ●

● 業務時間 / 9:00～18:00 ● 休業日 / 土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312

至 留萌駅

● オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロロンひまわり基金法律事務所 検索