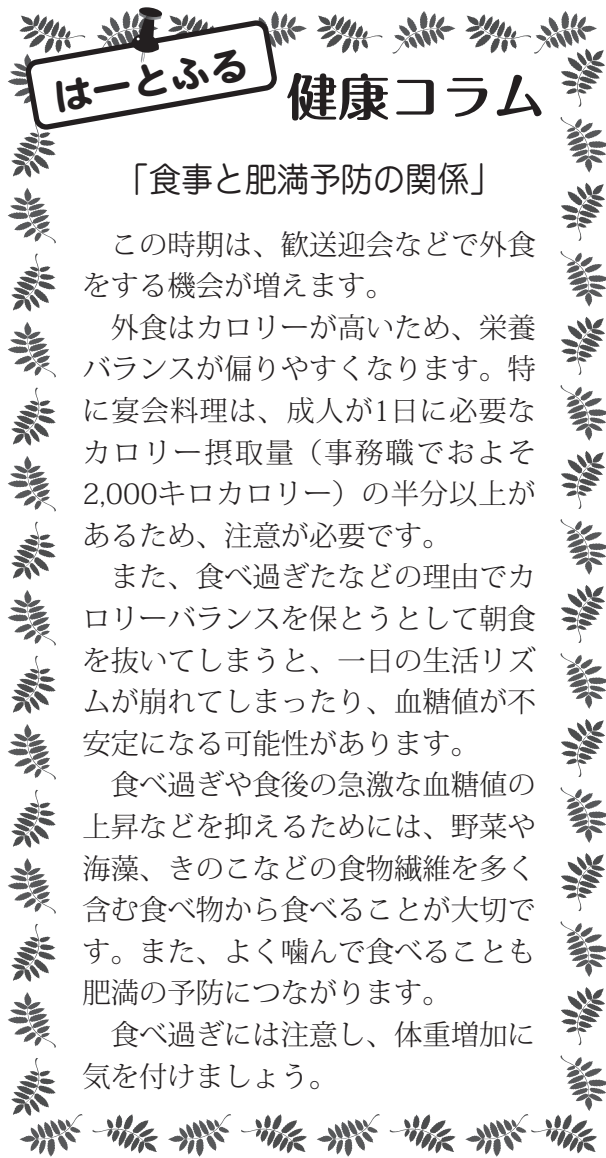




はーとふる

健康コラム

「食事と肥満予防の関係」

この時期は、歓送迎会などで外食をする機会が増えます。

外食はカロリーが高いため、栄養バランスが偏りやすくなります。特に宴会料理は、成人が1日に必要なカロリー摂取量（事務職でおおよそ2,000キロカロリー）の半分以上があるため、注意が必要です。

また、食べ過ぎなどの理由でカロリーバランスを保とうとして朝食を抜いてしまうと、一日の生活リズムが崩れてしまったり、血糖値が不安定になる可能性があります。

食べ過ぎや食後の急激な血糖値の上昇などを抑えるためには、野菜や海藻、きのこなどの食物繊維を多く含む食べ物から食べることが大切です。また、よく噛んで食べることも肥満の予防につながります。

食べ過ぎには注意し、体重増加に気を付けましょう。

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 8月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(火)	4カ月児(29年10月生まれ)	
	9カ月児(29年5月生まれ)	
20日(火)	3歳児(27年2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(木)	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)】

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(木)	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(火)	10:30～11:30	寿 児 童 セ ン タ ー
22日(木)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.709)に折り込みした用紙(だいたい色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

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)

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【3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) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座④「呼吸器疾患(肺炎、COPD)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

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

10日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「不眠症と薬の上手なつき合い方～健康食品の成分をおりまぜながら～」
講師:北海道ファーマライズ株式会社 セントラル薬局 薬局長 薬剤師 瘡師 直人 氏

17日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系疾患(骨粗しょう症)」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)

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)

31日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器系疾患(口腔ケア)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

31日(土) 13:00～15:00 ・医療・福祉・介護 お仕事紹介シリーズ「多職種連携力フェ」
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

からだすこやか(こころ)イキイキ

健康ひろば



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■

「本当はとっても怖い狂犬病」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

狂犬病は、「狂犬病ウイルス」によって引き起こされるウイルス性の疾患です。

人間には、狂犬病を発症した犬などに咬まれることで感染します。現在も治療法は確立されておらず、人間が発症した場合にはほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。

海外では、犬だけでなく、キツネやアライグマ、コウモリなどに咬まれることで感染する事例も数多くあり、医療技術が進歩した現代でもなお、世界中でおよそ6万人が毎年死亡しています。

近年、諸外国からさまざまな動物がペットとして日本に輸入されており、狂犬病の感染拡大へのリスクが高まっています。狂犬病は感染後1カ月から3カ月ほどの潜伏期間があり、その後発症します。輸入された動物が国

内で発症した場合、狂犬病予防注射を打っていない犬が咬まれてしまうと、そのまま狂犬病に感染して発症し、死に至ります。

ただし犬の場合には、予防注射を打ってさえいれば、感染した場合であっても発症を防ぐことができます。つまり、国内の犬に狂犬病予防注射をしておくことが、人間への感染を予防することにつながります。

しかし、国内で登録されている犬への狂犬病予防注射の接種率(平成28年度)は、全国で70%、道内で69%となっています。道内では年々接種率が下がってきており、このまま予防注射の接種率が下がり続けると、海外から狂犬病が持ち込まれた場合に人間や犬に狂犬病が蔓延し、野生動物にまで病気が広がる危険性があります。

犬の所有者には年に一度、所有している犬への狂犬病予防注射の接種が法律で義務付けられており、違反すると罰則(20万円以下の罰金)が科せられます。

◎室内から出さないで飼っている犬であっても、狂犬病予防注射を必ずしましょう。

問 市立病院・医事課

☎ 49-1011

ラス

LAS英数塾

受講生募集

留萌市沖見町3丁目

TEL(0164)42-1743

申し込み
随時！

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

●通年受講

●各講習(春期・夏期・冬期)

●数学・英語受講体験 45分無料(対象:中学生・高校生)

【小学生:英(小5、6)・算・国】

【中学生:英・数・国・理・社】

【高校生:英・数・現代文・古典・化学・生物など】