

はーとふる
健康コラム

「がん検診は
健康管理のお約束！」
かつて“不治の病”と考えられていたがんは現在、医療技術の進歩により、早期発見・早期治療が可能となりました。一方で、がんの罹患率・死亡率は増加をたどり、日本人の2人に1人が発症し、そのうち3人に1人の方が亡くなっています。
がんの治療は、手術・抗がん剤・放射線治療が主流であり、近年では新薬も開発されています。ただし、がんの進行度が進むほど、心や体、医療費への負担が重くなります。
がんの早期発見・早期治療に欠かすことができない「がん検診」は、効率的で効果的な健康管理の方法と言えます。市では、「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「子宮頸がん」「乳がん」の検診を実施しています。
がんによってつらい思いをしないためにも、いざという時に備え、がん検診を受診しましょう。

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

【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。

2日(土) 13:00～14:30	・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会
9日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座③「循環器の疾患（不整脈、心不全）」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
16日(土) 13:00～14:00	・マンスリー健康講話「腰とは何か ～腰痛とうまく付き合うためには～」 講師：政スポーツアカデミー 代表 横谷 政一 氏
23日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座④「呼吸器系の疾患（COPD、結核）」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
26日(火) 13:30～15:30	・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋駅カフェ（14:30～15:30）

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127で実施しています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。また、この電話番号は緊急連絡用として、災害時にも活用しています。

2月24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

※上記以外の日曜日、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・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

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。

5日(火)	1歳6カ月児(29年 7月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
12日(火)	9カ月児(30年 4月生まれ)	
19日(火)	3歳児(28年 1月生まれ)	
26日(火)	4カ月児(30年 10月生まれ)	

【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。

7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）】
◎11日(月・祝)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。

7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。

13日(木)	10:30～11:30	千鳥児童センター
27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、広報のもい4月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

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■
「『オレンジカフェ留萌』に参加しませんか？」

オレンジカフェは、厚生労働省の「新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）」の一環で、認知症の方やそのご家族をはじめ、どなたでも参加することができるおしゃべりを楽しむ交流の場です。気軽にお茶を飲みながら、認知症などについて意見交換をすることができます。

「オレンジカフェ留萌」の主な内容

体験する

一緒に企画・開催運営する

ボランティスタップとして参加する

オリジナルのカフェを開催する

【オレンジ講話】
認知症の症状や認知症の方への対応の仕方などを学ぶことができます。

【井戸端のつどい】
認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職らが4人1組でテーブルを囲み、認知症に関することなどをはじめ、雑談を交えながら語り合います。

【レクリエーション】
認知症予防を目的とした体操やゲームに取り組み、脳と体をリフレッシュさせます。

●オレンジカフェ留萌の開催日程

【日所】
※開催時間はいずれも13:30～15:30(要事前予約)

・2月1日(金) るもいプラザまちなか賑わい広場（錦町2丁目）
・2月16日(土) 潮静住民センター（潮静1丁目）
・2月22日(金) 港西コミュニティセンター（港町3丁目）
・3月20日(木) 黄金会館（大町2丁目）
◎移動が困難な方は、会場まで送迎します。

るもい健康の駅では、過去に認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に、ボランティアとしてオレンジカフェ留萌に協力してくれる方を募集しています。

みんなが住み慣れた地域で安心して生活できるまちづくりのため、ぜひご活用ください

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

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

2月のし
催

おとなのためのおはなし会
2月12日(火) 18:30～
所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会
2月24日(日) 14:00～
所 留萌ブックセンター

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所（留萌ブックセンター内） 43-2255