



## はーとふる 健康コラム

### 「本気で禁煙したい方へ」

全国各地では現在、たばこを吸わない方の健康を守るため、「分煙・禁煙」が進められています。しかし、受動喫煙によって亡くなる方は年間約4,500人にも上り、交通事故死よりも多い状況です。

また、喫煙者はたばこ1本で寿命を約15分も縮めていると言われてます。あなたはそれでも、たばこを吸いますか？

近年では、ニコチン依存症は病気と認識され、健康保険などを使った禁煙治療が始まりました。市内で禁煙外来を開設している医療機関は次のとおりです。

#### 【たけうち内科循環器内科医院】

☎ 42-8820

#### 【留萌セントラルクリニック】

☎ 43-9500

#### 【留萌記念病院】

☎ 42-0271

## 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。

7日(火)	1歳6カ月児(29年10月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
14日(火)	9カ月児(30年7月生まれ)	
21日(火)	3歳児(28年4月生まれ)	
28日(火)	4カ月児(31年1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。

9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)】

◎3日(金・祝)、6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。

9日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、広報もい4月号(No.733)に折り込みした用紙(水色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

## 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

【5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。

11日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「血液、免疫、感染症の特徴」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

11日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

18日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「腸を健康にするための秘訣」  
講師：留萌市立病院 院長 村松 博士 氏

21日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室①「高齢者の理解I(感覚器を中心に)」

25日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「感覚器の特徴(視覚・聴覚)」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

28日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室②「高齢者の理解II(内臓を中心に)」

28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(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 藤山」会場：風土工房こさえる(藤山町)

【るもいアンチエイジングクラブ(RAC)開催のお知らせ】毎週水曜日 10:00～11:30

◎DVDを観ながら、エアロビクスやヨガなどの運動を行います。気軽にご参加ください。

【ゴールデンウィーク期間中の休館について】

◎るもい健康の駅は、4月29日(月・祝)から5月6日(月)まで休館となります。

## からだすこやか 健康ひろば



### 5月12日の 日曜当番医院

#### 川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 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。

## ■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

### 「5月5日は『手指衛生の日』」

5月5日「手指衛生の日」は、WHO(世界保健機関)が「SAVE LIVES: Clean Your Hands」をスローガンに手指の衛生を呼び掛ける記念日です。

私たちの身の周りには、たくさんの微生物が存在しており、日々の中で微生物と共存しています。

私たちが感染する病原体(細菌やウイルス)の多くは、まず私たちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入してしまい、感染が成立します。

また、私たちが病原体の付いた手でさまざまなものに触れ、周りの方がそれらに触れることで、感染が広がっていきます。

私たちの手は、さまざまな病原体を運んでいるのです。当たり前のことですが、食事のときにも「手」を使いますし、トイレでお尻を拭くのにも「手」を使います。

あなたが手を洗うことで、手についている病原体がご自身の体内に侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を拡げることが防ぐことにもつながります。

手洗いは、日々の生活の中でできる極めて有効な感染対策です。

最近では、ドラッグストアなどでも速乾性の手指アルコール消毒剤が市販されています。行楽などの際に携帯し、食事をする前に手と指を消毒することも効果的です。



問 市立病院・医事課

☎ 49-1011

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 日 5月14日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 5月26日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「子どもたちによる子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、「子どものための親子(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