



## はーとふる 健康コラム

### 「活用しよう！保健事業」

春は、何かと忙しい季節です。春に新たな生活を始めた方も新しい環境に慣れ、そろそろ自分の健康に目を向けられる時期でしょうか。

市では、「特定健診・がん検診」を毎年実施しています。健診後に届く結果が「異常なし」だった場合でも、前回の結果よりも悪化している場合があります。健診結果は、毎日の生活習慣の積み重ねです。受けっぱなしのまま終わらせないで、生活習慣を振り返り、必要に応じて改善していくことが大切です。

市では、皆さんの健康づくりのため、健康相談や運動教室などの保健事業を行っています。「生活を振り返る」「改善策を学び、取り組む」ためのお手伝いをしていますので、ぜひ活用ください。保健事業の日程については、右記の表「保健福祉センターはーとふる」をご覧ください。

## 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。

4日(火)	1歳6カ月児(29年11月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
11日(火)	9カ月児(30年8月生まれ)	
18日(火)	3歳児(28年5月生まれ)	
25日(火)	4カ月児(31年2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。

13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。

13日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【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。

6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.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。

## 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

【6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。

- 1日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 8日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「糖尿病と生活習慣病」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 11日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室③「排せつ介助」  
会場：留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌・南町1丁目)
- 13日(木) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 三泊町」会場：三泊住民センター(三泊町)
- 15日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「薬と上手につきあうためには～薬局や薬剤師 うまく利用しよう～」  
講師：セントラル薬局 薬局長 薬剤師 辻坂 雄策 氏
- 22日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑫「認知症の理解と地域の安心について」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 22日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 高砂町」会場：港東コミュニティセンター(高砂町2丁目)
- 25日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室④「衣類の着脱・シャツ交換」  
会場：留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌・南町1丁目)
- 25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)

【ふまねっとサークル「るもねっと」のお知らせ】開催日：毎週木曜日 10:00～11:00  
◎ふまねっと運動を通じ、介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。



**6月9日の 日曜当番医院** **藤田クリニック** 宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

## ■こんにちは！るもい健康の駅です■ 「老年医学を学びましょう～『基礎老年医学講座』に参加しませんか？」

るもい健康の駅では、高齢者の疾患への理解を深めるとともに、地域の高齢社会の改善を目的とした講座を開催しています。この講座では、身体の構造や高齢者の特徴、医学的処置の意義などの高齢者に関わる全ての方にとって重要な知識を体系的に学習することを目指した内容となっており、老年医学を知りたい・学びたい方におすすめです。なお、受

講者にはオリジナル資料を配布しています。札幌医科大学医学部教授であり、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫先生が講師を務め、分かりやすい内容で詳しく解説します。高齢期の代表的な12種類の疾患を取り上げ、病気の成り立ちや特徴、予防について皆さんと考えます。ぜひご活用ください。

【後期開催日程】※いずれも土曜日の開催となります。(開催時間 9:30～11:30)

7月	・6日「肥満：どうして困るの？」	・27日「がん検診：検診を上手に使うには」
8月	・3日「心筋梗塞：予防への挑戦」	・17日「脳梗塞：早期対応の意義」
9月	・7日「見えない肝臓病：犯人は誰だ！」	・28日「タバコ肺：がんだけではないタバコ」
10月	・12日「運動不足：食べる力で歩く」	・26日「高血圧：生活習慣病の王様」
11月	・9日「骨粗しょう症：筋肉は骨の親友」	・30日「おいしく食べる：健康の源はおいしく食べること」
12月	・14日「肺炎：原因は肺ではありません！」	・21日「痛み：どうしていろいろ痛いのか？」

【参加料】1回(1人)500円 ※ふまねっとサポーターやインストラクター、(一括払い(12回分)5,000円) 認知症サポーターおよび受講予定者は受講無料  
※悪天候や交通障害などのため、やむを得ず中止する場合があります。  
※出前講座も行っています。日程が合わない場合や事業所などの特定の場所での開催を希望する場合は、るもい健康の駅へお問い合わせください。

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

6月の催し

おとなのためのおはなし会 日 6月11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 6月23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