

からだすこやか 健康ひろば



10月27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。

■こんにちは！るもい健康の駅です■
「ご存じですか？ 10月は『ピンクリボン月間』です」



ピンクリボン運動は、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診や早期発見の大切さを伝えるための啓発活動です。毎年この時期は、全国各地でピンクリボンにまつわるさまざまなイベントや取り組みが行われています。

乳がんは、年々増加傾向にあり、特に働き盛りの40～50代女性の罹患率が高い病気です。乳房は、ほかの内臓と比べ、自分で検診できるという大きな特徴があります。「どうせ分からないから」とか「見つかる」と怖い

から」と最初からあきらめずに、前向きな気持ちで、積極的に自分の乳房を普段から確認しておくことが大切です。できるだけ早期のしこりや変化を見つけるためにも、月に1回のセルフチェックと、年1回の定期検診を欠かさないようにしましょう。

また、乳がんは、早期発見・早期治療により、およそ9割が治ると言われています。ご自身の健康状態で気になることがある場合には、医療機関などの診察を必ず受けましょう。

【「市民公開講座開催」のお知らせ】

▼「ピンクリボン月間」にちなんで市民公開講座を下記の日程で開催しますので、ぜひご参加ください。皆さんも乳がんについて正しい知識を深め、早期発見・早期治療につなげましょう。

日 10月19日(土) 13:30～15:00

所 るもい健康の駅1階ホール

内 講話「乳ガンってどんな病気？」

講師：新札幌豊和会病院 医師 福井 里佳 氏

このほか市民公開講座当日は、留萌港南中学校吹奏楽部による演奏会を行います。

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

10月の
催し

おとなのためのおはなし会

日 10月8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

日 10月27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

「間食は『補食』です！」

間食とは、1日3食では足りない栄養素を補う「食事の一つ」です。間食のし過ぎや高カロリーの食べ物の摂取は肥満の原因となります。

ただし、適量の間食は、食べ過ぎの予防への効果が期待できます。間食の1日の目安量は、200キロカロリー以内とされており、1回で摂取するのも良いですし、数回に分けて食べても大丈夫です。間食として野菜や果物、乳製品をはじめ、小魚やカット昆布などを食べ、不足しがちなビタミンやミネラルといった栄養素を補えると良いですね。

ちなみに、コンビニのおにぎりも1個200キロカロリー以内です。また、最近はコンビニでも野菜や果物などが販売されているため、簡単に入手することができます。お腹が空いたときは我慢せずに、上手に選んで健康的な間食をしましょう！

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。

1日(火)	1歳6カ月児(H30年3月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
8日(火)	9カ月児(H30年12月生まれ)	
15日(火)	3歳児(H28年9月生まれ)	
29日(火)	4カ月児(R1年6月生まれ)	

※H平成、R令和

【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。

17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)】

◎14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。

17日(休)	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。

30日(火)	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

【10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(火) 10:00～12:30 | ・らくらく介護教室⑪「認知症の理解と対応・便利グッズの紹介」会場：るもい健康の駅 |
| 4日(金) 13:30～15:30 | ・「オレンジカフェ留萌 in 大町」会場：黄金会館(大町2丁目) |
| 5日(土) 13:00～14:30 | ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会 |
| 12日(土) 9:30～11:30 | ・基礎老年医学講座⑦「運動が苦手でもできる健康づくり」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏 |
| 15日(火) 10:00～12:30 | ・らくらく介護教室⑫「家の中の環境整備・冬場を乗り越える留意点」会場：るもい健康の駅 |
| 15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) |
| 18日(金) 16:00～17:00 | ・マンスリー健康講話「食肉の科学と健康の関わり」
講師：帯広畜産大学助教 三上 奈々 氏 |
| 25日(金) 13:30～15:30 | ・「オレンジカフェ留萌 in 沖見町」会場：港南コミュニティセンター(沖見町5丁目) |
| 26日(土) 9:00～11:30 | ・基礎老年医学講座⑧「血圧が上がる仕組みを知って高血圧予防」
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏 |

【「夜間自由参加型DVDエクササイズ」のお知らせ】開催日：毎週水曜日 18:00～20:00

◎エアロビクスやヨガなどのDVDを観ながら、運動することができます。気軽にご参加ください。

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。皆様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。