

10月 健康ひろば

保健福祉センター はーとふる ☎ 49-2558

乳幼児検診 受付 13:00～13:30

対象児には事前に文書でお知らせします。

	4カ月児		9カ月児	
	23日(火)	24年6月生	24日(水)	23年12月生
10月	1歳6カ月児		3歳児	
	3日(水)	23年3月生	2日(火)	21年9月生

フッ化物塗布 予約制

対象は1歳6カ月以上の子どもです。

10月	4日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	18日(木)		13:30～15:00

ピンピンからだひろば 10月8日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

10月	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・発達や育児などについてご相談ください。

10月	4日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	18日(木)		

一般健康・栄養相談（乳幼児～成人）

年齢を問わず健康相談を行います。

10月	11日(木)	10:00～11:30	沖見児童センター
	19日(金)	13:00～15:00	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種や集団がん検診は、広報4月号に折り込みしたピンクの用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※はーとふるでは、随時、電話や来所での相談も受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 ☎ 43-8121

▶開館時間 9:00～17:00
9:00～20:30（水・木）
（但し 20時以降は入館できません）

▶休館日 月曜日・祝日

▶10月のイベント

6日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」
13:00～14:30

20日(土) お仕事シリーズ
「医師のお仕事」
札幌医科大学教授
小海 康夫
13:00～14:00

23日(火) 認知症サポーター養成講習会
13:00～14:30

お知らせ

ピンクリボン運動

10月1日(月)から20日(土)まで
乳がん検診の啓発活動を行います。

市民公開講座「乳がんの早期発見」

❖日時 10月14日(日) 10:00～12:00

❖場所 留萌振興局 講堂

❖講師 新札幌恵愛会病院
福井里佳 氏

10月14日の日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎ 42-5011
9:00～17:00

※上記以外の日曜日・祝日及び夜間の診療は
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、すべての
土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

おっぱいを大切に！

10月は、ピンクリボン
運動月間です。

ピンクリボンとは乳がんの撲滅を願い、早期検診や発見を啓発する運動の象徴です。

留萌市における女性の悪性新生物の部位別死亡順位（平成21年統計）では、乳がんが第2位となっています。

乳がんは、早期発見が何よりの予防法と言えます。治癒率も高くなります。そのためには、検診受診の他に毎月1回の自己チェックをお勧めします。自己チェックとしては、指で小さな円を描きながら乳房を触り、しこりの有無を確認しましょう。また、日頃から普段の乳房の形や状態を把握し、形や乳頭の位置、赤みや腫れなど、いつもと違う変化に気づくことも重要です。

はーとふる健康コラム