

11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 | |
| 11月 | 20日(火) | 24年7月生 | 21日(水) | 24年1月生 |
| | 1歳6カ月児 | | 3歳児 | |
| | 7日(水) | 23年4月生 | 6日(火) | 21年10月生 |

フッ化物塗布 予約制

対象は1歳6か月以上の子どもです。

| | | | |
|-----|--------|-------------|-------------|
| 11月 | 8日(木) | 10:00～11:00 | 12:30～15:00 |
| | 22日(木) | | 13:30～15:00 |

ピンピンからだひろば 11月23日(金)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入り自由。

| | | | |
|-----|-------|-------------|-------------|
| 11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。

| | | | |
|-----|--------|------------|-------------|
| 11月 | 8日(木) | 9:30～11:30 | 13:00～15:00 |
| | 22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。

| | | | |
|-----|--------|-------------|----------|
| 11月 | 15日(木) | 10:00～11:30 | 潮静児童センター |
|-----|--------|-------------|----------|

※各種予防接種やがん検診は、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

▶11月のイベント

10日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」
13:00～14:30

17日(土) お仕事シリーズ
「薬剤師のお仕事」
ハート薬局 薬局長
吉田 龍氏
13:00～14:00

24日(土) マンスリー健康講話
「認知症について」
札幌医科大学 教授
小海 康夫氏
13:00～14:00

27日(火) 認知症サポーター養成講習会
13:00～14:30

お知らせ

るもい健康の駅のイベント情報は、『るもい健康の駅ホームページ』からご確認ください。

<http://www.cohortopia.jp/eki/index.html>

11月11日の日曜当番医院

留萌セントラルクリニック

栄町1丁目 ☎ 43-9500
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。

はーとふる健康「リム

インフルエンザ予防

インフルエンザの予防接種を受けたら、効果はどのくらい持続するのでしょうか。個人差はありますが、接種して2週間後から5カ月程度とされています。

予防接種の効果には、発病を阻止する効果、肺炎などの重症化を予防する効果、死亡を防ぐ効果があります。

具体的には、発病阻止効果は、1歳以上6歳未満では30%前後、65歳以上では34%から55%。死亡を防ぐ効果は、高齢者で80%前後と報告されていますので、接種する意味合いは大きいものがあります。

うがいや手洗い、食事、運動といった日々の健康管理は、もちろん大切ですが、予防接種もお勧めですよ。

市内の各医療機関にお問い合わせください。