

12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	
12月	18日(火)	24年8月生	19日(水)	24年2月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	5日(水)	23年5月生	4日(火)	21年11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。

12月	6日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	20日(木)		13:30～15:00

ピンピンからだひろば 12月24日(月)、28日(金)、31日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入り自由。

12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。

12月	6日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	20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。

12月	11日(火)	10:00～11:30	春日児童センター
-----	--------	-------------	----------

※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

▶12月のイベント

1日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会
13:00～14:30

15日(土) お仕事シリーズ
「看護師のお仕事」
NPO法人るもいコホートピア
看護師 山崎 洋子
13:00～14:00

25日(火) 認知症サポーター養成講習会
13:00～14:30

お知らせ

年末年始休館のご案内

休 平成24年12月31日(月)
～平成25年1月5日(土)

るもい健康の駅のイベント情報はホームページをご覧ください。

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

12月9日の日曜当番医院

整形外科 稲垣医院

幸町3丁目 ☎ 43-3311
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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

煙の中には…

はーとふる健康「リム

たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素、発がん性物質が含まれています。喫煙者本人が吸う主流煙よりも、たばこから立ち上がる副流煙の方が有害物質の濃度が高いことがわかっています。

たばこを吸わない人が自分の意志ではないのに、たばこの害を受けることを受動喫煙と言います。長期間、家庭や職場などの閉鎖された空間で副流煙にさらされ続けると、健康被害を引き起こすことが明らかとなっています。

受動喫煙により、気管支喘息や肺がんの罹患率が上がり、妊娠中の女性の場合は低体重児の出生や流産のリスクが高まります。乳幼児においては、乳幼児突然死症候群の一因とされています。

愛煙家の皆さん、大切な家族や身近な人を守るために、まずは分煙から始めてみませんか。