4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	
4月	23日㈫	24年12月生	24日㈬	24年 6月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	10日㈬	23年 9月生	9日㈫	22年 3月生

フッ化物塗布　予約制で、料金は1回500円です。

対象は1歳6カ月以上の子どもです。

4月	11日㈭	10：00 ～ 11：00	12：30 ～ 15：00
	25日㈭		13：30 ～ 15：00

ピンピンからだひろば　29日㈪休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

4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。

4月	4日㈭	9：30 ～ 11：30	13：00 ～ 15：00
	18日㈭		

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。

4月	11日㈭	10：00 ～ 11：30	春日児童センター
	12日㈮	13：00 ～ 15：00	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種やがん検診は、今号（広報4月号）に折り込まれている「平成25年度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

▶**4月のイベント**

6日㈯　救急蘇生法とAED体験講習会
13:00 ～ 14:30

13日㈯　マンスリー健康講話
生活習慣病とメタボについて
札幌医科大学教授
小海　康夫　氏
13:00 ～ 14:00

23日㈫　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、ホームページをご覧ください。

HP http://www.cohortopia.jp/eki
問申 るもい健康の駅　☎43-8121

4月14日の日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック
花園町1丁目　☎56-1678
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。

はーとふる健康コラム

特定健診を受けよう

特定健診とは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予備群を見つけ、予防する健診です。

市の健診の対象は、40歳から74歳の留萌市国民健康保険加入者で、健診項目は身体計測や血液検査です。

健診は毎年受けると、経年的に検査値の変動を知ることができます。また、基準値は決まっていますが、検査値の高低だけでは判断ができないため、日々の生活習慣も併せて振り返ることが大切です。

健診結果によって、医師や保健師、栄養士から運動や食事を中心に個人の生活に合わせた「特定保健指導」が行われます。

春の特定健診は、6月上旬です。

健診を受け、毎日の生活習慣を振り返る機会を作ってみませんか。