

はーとふる

健康コラム

「タバコは健康と美容の大敵」

タバコが、肺がんをはじめとしたあらゆるがん、慢性閉塞性肺疾患、動脈硬化など、さまざまな病気につながることはご存じですね。

しかしタバコが、病気だけではなく、血流を悪くし、ビタミンCを破壊するため、お肌のしわ、しみ、くすみなどの原因になることは知っていますか。

年齢を重ねるにつれて、実年齢よりも老けて見えるなんてことにもなりかねません。

美容のためにも禁煙は有効なのです。

5月31日は世界禁煙デーです。

いつもは何気なく吸い続けているタバコですが、年に一度は自分や家族の美容と健康を考えてみてはいかがでしょうか。禁煙でお肌も体も若返りますよ。

5月19日の日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451
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。

保健福祉センターはーとふる ☎49-2558

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

5月	21日(火)	3歳児(22年4月生)	【受付】 13:00 ~13:30
	22日(水)	1歳6カ月児(23年10月生)	
	28日(火)	4カ月児(25年1月生)	
	29日(水)	9カ月児(24年7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

5月	9日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
	30日(木)		13:30~15:30

●ピンピンからだひろば 5月3日(金)・6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~

5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・発達などについてご相談ください

5月	9日(木)	9:30~11:30	13:00~15:00
	23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

5月	16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水色の用紙「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を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

休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木)
※20時以降は入館できません

5月のイベント

11日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00~14:30
18日(土)	医療介護お仕事紹介シリーズ 「管理栄養士のお仕事」 札幌医科大学特任助教 管理栄養士 三上 奈々氏	13:00~14:00
25日(土)	マンスリー健康講話 「安全な介護予防運動の意義と実際」 介護福祉士・介護予防運動指導員 小方 崇嗣	13:00~14:00
28日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00~14:30

募集 「ふまねっと初心者教室」全8回・毎週火曜日開催
第1回目 5月14日(火) 9:30~(各回定員20名・要予約)
※参加は無料です 問 申 るもい健康の駅



がん検診推進事業について

▼国では、がんの早期発見を目的として、20歳から5歳おきに60歳までの方に「子宮・乳・大腸がん検診の無料クーポン券」を発行しています。
※この機会に各種検診を受診し、健康状態をチェックしてください。
○対象者は次のとおりで、**年齢の基準日は平成25年3月31日**です。

■子宮頸がん
平成4年度生まれ
昭和62年度生まれ
昭和57年度生まれ
昭和52年度生まれ
昭和47年度生まれ

■乳がん(女性のみ)・大腸がん検診
昭和47年度生まれ
昭和42年度生まれ
昭和37年度生まれ
昭和32年度生まれ
昭和27年度生まれ

●検診実施医療機関
①大腸がん随時検診(はーとふる)
期間 平成26年2月28日(金)まで
方法 事前予約が必要です。
予約先 はーとふる保健医療課
②個別検診(市内医療機関)
期間 平成26年3月31日(月)まで
方法 右記の各医療機関に予約の有無や検診受診日をご確認ください。

○クーポン券は5月中に発送予定です。
◆無料クーポン券の有効期限
平成26年3月31日(月)まで(注)有効期限内に受診されない場合は、クーポン券が無効となります。

がん検診(個別検診)の実施について

▼市では、はーとふるなどのがん検診(集団)のほかに年間を通して、各種がん検診を市内の医療機関で受診することができる「個別検診」を実施しています。
ぜひ、この機会に検診を受診して、健康管理にお役立てください。

●期間 平成26年3月31日(月)まで
●個別検診料金及び対象者
・胃がん検診…3,200円(対象30歳以上)
・肺がん検診…1,500円(対象40歳以上)
(喀痰検査)…※喀痰検査は必要時のみ
1,000円
・大腸がん検診…500円(対象40歳以上)
・子宮がん検診
頸部のみ…2,000円(対象20歳以上)
頸・体部…3,000円
・乳がん検診…2,400円(対象40歳以上)
○75歳以上の方や生活保護世帯の方は検診料が無料となります。
○留萌市国民健康保険加入者は、各検診料は1,000円です。(大腸がん検診は500円)
○受診の際は、必ず下記の医療機関に事前予約をお願いします。
○医療機関ごとに受診日や時間の指定があります。予約の際にご確認願います。

医療機関名	電話番号	胃	肺	大腸	子宮	乳
留萌市立病院	0164-49-1011	○	○	○	○	○
たけうち内科循環器内科医院	0164-42-8820	×	○	○	×	×
留萌セントラルクリニック	0164-43-9500	×	○	×	×	×
川上内科医院	0164-43-6451	×	○	○	×	×
留萌記念病院	0164-42-0271	○	×	○	×	×
藤田クリニック	0164-42-1660	×	○	○	×	×
札幌複十字総合健診センター(札幌市)	011-700-1331	×	×	×	○	○

エキノコックス感染予防と検診のお知らせ

▼キツネに寄生したエキノコックスが人間に感染すると、長い潜伏期間を経て肝機能障がいに至る、エキノコックス症を引き起こします。
○感染予防のため、次の点に注意しましょう。
①キツネに餌付けをしたり、触れることはやめましょう。
②沢水などの生水は飲まないようにしましょう。
③山菜などは、加熱するかよく洗いましょう。
④外出先から帰ったら必ず手をよく洗いましょう。
※市では、胃・肺・大腸がん検診実施時に、同時実施していますので、心配な方は受診しましょう。

問 申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-2558

留萌市商店街共通商品券

500円券

発行休止のお知らせ

皆さまにご愛顧をいただいております留萌市商店街共通商品券の「500円券」につきましては、諸般の事情により発行を休止いたします。
なお、お手元にあります500円商品券は従来通りご利用いただけます。
1000円商品券は従来通り発行いたしますので、そちらをご使用いただきますよう、お願いいたします。

問 留萌市商店街振興組合連合会 ☎43-5911