

はーとふる  
**健康コラム**

「あなたのために  
がん検診」

がんは日本人の死因第1位です。市における平成22年の死亡者数は85人で、1位は消化器系、2位は呼吸器系、3位は婦人科系のがんですが、がん検診を受診した市民は約1割程度です。がん検診未受診の理由に思い当たるところはありませんか？

①「がんは自分に関係ない？」→がんは他人事ではなく、とても身近な病気です！

②「今は症状がないから大丈夫？」→早期のがんは自覚症状がほぼありません！

③「検診でがんが見つかったら怖い？」→がんは不治の病ではありません！早期発見・早期治療で生存率は高まります。

市では10月に各種がん検診を実施します。大切な命を守るため、ぜひ受診してください。同時に、食生活・運動・喫煙・飲酒・休養などの生活習慣も見直しましょう。

9月29日の  
日曜当番医院  
**富山整形外科**

末広町1丁目 ☎42-2030  
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 ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

9月	3日(火)	3歳児(22年8月生)	【受付】 13:00～13:30
	4日(水)	1歳6カ月児(24年2月生)	
	10日(火)	4カ月児(25年5月生)	
	11日(水)	9カ月児(24年11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

9月	5日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
	26日(木)		13:30～15:30

●ピンピンからだ広場 9月16日(月)・23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～

9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

9月	5日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	19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

9月	12日(木)	10:00～11:30	寿児童センター
----	--------	-------------	---------

※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

9月のイベント

7日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00～14:30
14日(土)	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉について」	9:30～11:30
講師:札幌医科大学 小海 康夫 氏		
14日(土)	医療介護お仕事紹介シリーズ 「主任介護支援専門員のお仕事」	13:00～14:00
講師:主任介護支援専門員 梅田 治子		
21日(土)	基礎老年医学講座⑥「泌尿器系」	9:30～11:30
講師:札幌医科大学 小海 康夫 氏		
24日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00～14:30
27日(金)	メディカルカフェ(場所:留萌信金本店)	15:30～17:00

からだすこやか ところイキイキ  
**健康ひろば**

介護予防で  
体も心も健康に

留萌市地域包括支援センターでは、おおむね65歳以上の方を対象に、体も心も元気に、いきいきとした生活を送ることができるよう、運動習慣のきっかけづくりや認知症予防のため、各教室を実施しています。お気軽に参加してみませんか？

＜ピンピンからだ広場＞  
はーとふる機能訓練室を利用した運動教室です。1人では運動が長続きしない方や、おしゃべりができるような場所がほしい方は、ぜひお友達を誘って、一緒に体を動かしませんか？随時、見学も受け付けています。



●実施日時 毎週月曜日 10:00～12:00  
毎週月・金曜日 13:30～15:30

●場 所 はーとふる2階 機能訓練室

●内 容 筋力アップ体操、リハビリ体操、訓練器具での自主運動

＜ピンピンからだ教室＞  
運動習慣のきっかけづくりとして、町内会や老人クラブなどを対象とした出張運動教室です。いつまでも若く元気に過ごせるよう、週1回2時間程度の運動を3カ月間継続し、筋力低下を予防します。



●実施時期 随時

●場 所 コミュニティセンター、町内会館など

●内 容 健康チェック、健康講話、ふまねつなど

●定 員 20名程度

＜脳いきいき教室＞  
認知症の予防を目的とした教室です。今や認知症は誰にでも起こり得るとても身近な病気であり、脳がいきいきする生活を心がけることが大切です。教室では、認知症に関する知識を学び、認知症予防に向けた運動などを行っていきます。



●実施時期 秋～冬頃予定  
(実施日時は広報誌でご案内します)

●場 所 コミュニティセンターなど

●内 容 認知症予防についての講話、軽体操など  
※認知症サポーター養成講座も併せて実施

＜介護予防教室＞  
町内会や老人クラブを対象とした出張介護予防教室です。町内会や老人クラブからの依頼を受け、介護予防の基本的な知識を学び、介護予防に向けた運動などを随時実施しています。



●実施時期 随時

●場 所 コミュニティセンター、町内会館など

●内 容 健康相談、介護予防についての講話、軽体操など

●利用料はすべて無料です。利用を希望される方は下記までお問い合わせください。

問 申 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎49-6060

平成25年度地域人権啓発活動活性化事業  
「五体不満足」の作者・乙武洋匡が小学校の教員を務めた経験をもとに執筆した小説「だいじょうぶ3組」が映画化されました。補助教員の白石役で「TOKIO」の国分太一。乙武が自身をモデルにした赤尾を演じます。

**人権啓発映画上映会**  
**「だいじょうぶ3組」**

●日時 9月21日(土)【1回目】11:00～【2回目】14:00～

●場所 文化センター

**入場無料** 問 市・市民課 ☎56-5003

