

はーとふる

健康コラム

「特定健診を受けて安心！
受けて健康！」

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病（がん・心臓病・糖尿病など）を予防・改善するための健診です。

自覚症状がないと体は健康だと思いがちですが、生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多く、健診を受けていないと重症化するまで気づかないことや、最悪命を落とすこともあります。

特定健診では、異常を早期発見するほか、健康に気をつけている方は、日ごろの頑張りを数値で確認できる機会にもなります。

もし、異常が見つかった場合でも保健師・栄養士による特定保健指導で改善が可能です。

いつまでも健康で過ごすために、特定健診を受けてみませんか。

4月13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。

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

4月	15日(火)	3歳児(23年3月生)	【受付】 13:00 ～13:30
	16日(水)	1歳6カ月児(24年9月生)	
	22日(火)	4カ月児(25年12月生)	
	23日(水)	9カ月児(25年6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	10日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
	24日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場

高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

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・発達などについてご相談ください

4月	10日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
----	--------	------------	-------------

●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	17日(木)	10:00～11:30	春日児童センター
----	--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「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)
※20:00以降は入館できません

4月のイベント

- 5日(土) 基礎老年医学講座⑥「消化器疾患について」 9:30～11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 5日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00～14:30
- 12日(土) マンスリー健康講話「野菜の上手な摂り方を考えよう」 13:00～14:00
講師:札幌医科大学 特任助教 管理栄養士 三上 奈々 氏
- 19日(土) 基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚疾患について」 9:30～11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 22日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00～14:30

るもい健康の駅ホームページ <http://www.cohortopia.jp/eki/>

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



予防接種のお話 1人はみんなのために、みんなは1人のために

免疫力を高めよう！

皆さんは、免疫力を高める努力をしていますか？
適度な運動をする。バランスの良い食事をする。休養をとる。ストレスをためない。たばこを吸わない。最近では、特定の菌が入ったトクホのヨーグルトも注目されています。これらのことは、一般的に健康な生活を送ることにもつながりますね。

感染症に対応できる体を作ろう！

体は、初めて遭遇したウイルスや菌が“よいもの”か“悪いもの”か分からず、病気に感染してしまいます。

そして、「こいつは悪者」だとわかったとき、いろいろな細胞が病気の原因を退治します。一度かかった病気は、細胞が「こいつは悪者」だと覚えているので、また悪者が体に入ってきたときには、すぐにいろいろな細胞に「退治しろ」という命令が伝わります。これが「免疫」と呼ばれる仕組みです。

この仕組みを利用するのが、ワクチンです。

病気にかからず免疫の仕組みを得るためのものです。

子どもが受けるワクチンは たくさんあります！

子どもは、母親から譲り受ける免疫もありますが、生まれてから獲得する免疫も多くあります。

通常生まれてから獲得する免疫は、病気に感染して得られるものです。免疫がなければ、一昨年のおしんのように

うに短期間で多くの人に伝染してしまいます。また、海外旅行帰りのあなたが、流行の始まりになるかもしれません。

病気にかかって重篤な状況になってから免疫を得るよりも、ワクチンで免疫を得られる方がよくありませんか？

国では、流行すると障がいが残ったり死亡したりする確率が高い病気に対して、効果や安全性が高いワクチンを接種するよう法で定めています。

下記の表のとおりたくさんありますね。

しっかりと免疫をつけるためには、必要回数を必ず受けましょう。

▼必ず受けてほしいワクチン(予防接種法の定期接種)

ワクチン名	接種回数
ヒブワクチン	4
小児肺炎球菌ワクチン	4
4種混合ワクチン	4
B C G ワクチン	1
M R (麻しん・ふうしんワクチン)	2
2種混合ワクチン	1
子宮頸がん予防ワクチン	3

予防接種で障がいになった、死亡した。 その時補償してくれるの？

予防接種法で決められた予防接種を受けた場合、「予防接種健康被害救済制度」で医療費などの給付を行います。任意の予防接種の場合、「医薬品副作用被害救済制度」「生物由来製品感染等被害救済制度」の対象となります。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎ 49-6050

4月 図書館からのお知らせ 休館日 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月) ※月曜休館 25日(金) ※館内整理のため休館

【おはなしかい】

・12日(土) 13:30～[対象:幼児・小学生]土曜おはなしかい

・18日(金) 11:00～[対象:0・1・2歳児]ちいさいこのおはなしかい

・26日(土) 13:30～[対象:幼児・小学生]こどもの読書週間行事特別おはなしかい

・30日(水) 11:00～[対象:0・1・2歳児]水曜おはなしかい

【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場

・23日(水) 13:00～

【映画会】

・20日(日)

10:30～(139分)

[一般向け]大統領の陰謀

13:30～(49分)

[子ども向け]ムーミン 歌う花のプレゼント