

健康コラム

「たばこの害から
子どもを守ろう！」

平成11年に健康増進法が施行され、公共施設や飲食店など、確実に禁煙スペースは増えていきます。テレビの健康番組でも、たばこの害は繰り返し指摘され、身体に悪いということは、皆さんも十分にご存じでしょう。

喫煙者がいる家庭では、子どもと別の部屋や換気扇の下でたばこを吸っていても、子どもの尿から受動喫煙の指標となるニコチン由来のコチニンが高頻度で検出されたという調査結果があります。

家庭の換気扇や空気洗浄機では、たばこの有害物質を排除できないということです。外で吸っても深呼吸を4回しないと肺の中の空気が入れ替わらないという実験結果も出ています。日本の家庭内で分煙は無理なようです。

子どものいる家庭では、家内禁煙が鉄則です!!

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

20日(火)	3 歳 児 (23年 4月生)	【受付】 13:00 ～13:30
21日(水)	1歳6カ月児 (24年 10月生)	
27日(火)	4 カ月 児 (26年 1月生)	
28日(水)	9 カ月 児 (25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

8日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
22日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場 5日(月)はお休みです

高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

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

8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

15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 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 ☎43-8121

5月のイベント

10日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑨「免疫と感染症について」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
10日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
24日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑩「感覚器疾患について」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
24日(土)	18:30～19:30	マンスリー健康講話「循環器疾患～不整脈と心不全～」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
25日(日)	11:00～12:00	医療介護お仕事シリーズ「管理栄養士のお仕事」 講師：札幌医科大学特任教授 管理栄養士 三上 奈々氏
27日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講習会

【5月の祝日休館日のお知らせ】 5月3日(土)、4日(日)、5日(月)、6日(火)
詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご覧ください。 <http://www.cohortopia.jp/eki/>

5月18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。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



がん死亡ゼロを目指して!

2分の1!?

皆さん!ご存知ですか?

今や生涯で2人に1人は、「がん」になると言われる時代となりました。

この「がん」に対し、私たちはどのようなことができるのでしょうか?

予防できるがんが見つかった!?

ところで、胃がんの原因は知っていますか?

すべてではありませんが、それは皆さんもご存じのピロリ菌です。今では、ピロリ菌の除菌に保険がきくようになりました。(胃炎や胃潰瘍など病気がある場合)

そして、子宮頸がんの原因は知っていますか?

性感染症であるHPVと呼ばれるウイルスがその原因のほとんどと言われています。

これは、ピロリ菌とは違い、取り除く方法は発見されていませんが、ウイルスを寄せ付けないワクチンが有効であると言われています。

留萌市のがん検診受診率は全国の半分以下!

先月号の広報に折り込みした、保健予防事業一覧に記載しているがん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)は、皆さんが受けることによって、「がん」による死亡率を下げるのが統計的に証明されています。

しかし、留萌市民の受診率は、全国や北海道の平均よりとても低くなっています。少し古いのですが、平成22年度の状況で、大腸がんの例をあげると、全国で26%。北海道で22.5%。留萌市は10.5%と、半分に

下という状況です。ほかのがん検診受診率も総じて低くなっています。

がん検診を受けなくても死亡する人がいなければよいのですが、毎年7人前後の方が大腸がんで亡くなっています。

このような状況を何とかしなくてはなりません。積極的に「がん検診」を受けていただきたいと思います。

大腸がん検診を毎年受けよう!

皆さんにご提案いたします。

まず、大腸がん検診から受けてみませんか?

大腸がん検診は、医療機関ではなく、自宅で苦痛なく、たった2日分の便を採取するだけで、がんの可能性を見つけることができます。

料金も500円で、食事制限をすることもありません。

とても簡単ですぐれた検査方法です。

特に、ご家庭の主婦の皆さん。自営業者の皆さん。面倒がらずに1年に1回は必ず受けてください。

きっと、受けていてよかったと思うときが来ます。

事業主の皆さん、ご協力ください!

従業員への検診は義務化されていますが、そのご家族の皆さんの健康も気にかけてください。

ご家族に病気の方がいると、従業員の方も仕事に集中できないと思います。

そのようにならないためにも、少なくとも大腸がん検診をお勧めください。できれば、特定健診や、その他のがん検診もお勧めください。

留萌市からのお願いです。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050

市内巡回 犬の登録、狂犬病予防注射のご案内

▼犬の登録、狂犬病予防注射を市内各会場で実施します。狂犬病予防注射は、年1回受けることが法律で義務付けられていますので、必ず受けましょう。

犬の登録(生後91日以上…生涯1回)は、市・環境保全課窓口で受け付けていますが、巡回期間中は各会場でも登録できますので、登録されていない犬を飼っている方は必ず登録をしてください。

日 5月8日(木)～12日(月) ※会場、時間などは、町内回覧や市・ホームページをご覧ください。

問 市・環境保全課 ☎42-1806 HP <http://www.e-rumoi.jp/>

