からだすこやか こころイキイキ 健康ひろば

るもい健康の駅５周年記念イベントを開催します

平成２６年７月１１日、るもい健康の駅は開設５周年を迎えます。

これまで健康の駅が行ってきた調査研究には市民をはじめ、地元企業、官公庁など、たくさんの方からご協力をいただきました。

これまでの活動で得た成果をより多くの皆さんに知っていただくこと、また、たくさんの市民と交流することを目的に、３日間にわたって記念イベントを開催することになりました。

多くの皆さんと一緒にこれからの「健康づくり」を学びたいと考えています。

この機会に、ぜひるもい健康の駅に足を運んでください。

市民の協力で行ってきた調査研究を紹介します

◇独居高齢者栄養実態調査
◇介護サービス等実態調査
◇介護・疾病リスク早期検出調査
◇目のコホート研究
◇脳卒中領域におけるコホート研究
◇地元農水産物の健康効果等の研究
◇フコキサンチン等ヒト介入試験
◇るもいオリジナル予防・健診に関わるアンケート

今後も皆さんのご協力をよろしくお願いします。

7/11（金） みんなで考える明日の健康留萌
9:00～15:00 るもい健康の駅

るもい健康の駅の開設５周年を記念したセレモニーのほか、参加者と一緒に「健康」をテーマに懇談するワールドカフェを開催。来館者への特典も用意しています。

特典：スムージーの無料配布
ポップコーンの無料配布など

7/12（土） 体験納得 減塩な１日
10:00～16:00 るもい健康の駅

「減塩」をテーマに、日ごろの食生活の改善について、皆さんと一緒に学びます。会場では、減塩講話やトークショー、試食会、クイズ大会などを開催。
どなたでも自由に参加できます。

講師：留萌市立病院 院長　笹川 裕 氏
札幌医科大学 教授　小海 康夫 氏ほか

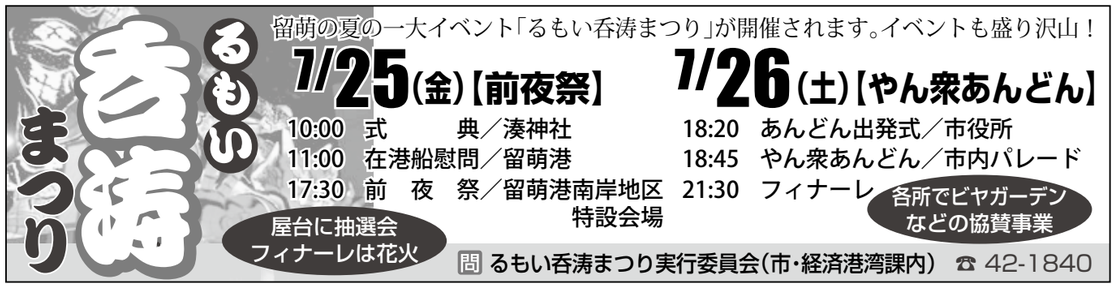
7/13（日） ふまねっとフェスティバル
13:30～16:00 留萌振興局

「ふまねっと」は、歩行機能や認知機能の向上を目的とした運動です。50センチメートル四方の網を踏まないように、ゆっくりと歩くことで効果が得られ、子どもも大人も楽しめます。

講師：NPO 法人地域健康づくり支援会
ワンツースリー　尚和（しょうわ） 里子（さとこ） 氏ほか

12日(土)「減塩試食会」、13日(日)「ふまねっと」に参加を希望の方は、るもい健康の駅（☎43-8121）へお問い合わせください。

問 NPO法人るもいコホートピア ☎56-1535



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

8日(火)	3　歳　児（23年　6月生）	【受付】13:00～13:30
9日(水)	1歳6カ月児（24年　12月生）	
29日(火)	4　カ　月　児（26年　3月生）	
30日(水)	9　カ　月　児（25年　9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

3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　21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

3日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00

●成人健康・栄養相談

病気の予防、日常生活・食生活の留意点についてご相談ください

28日(月)	10:00～16:00

●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

10日(木)	10:00～11:30	住之江児童センター
31日(木)	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、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。

はーとふる 健康コラム

「熱中症を予防しましょう」

日差しの強い季節になりました。7月、8月は熱中症発生のピークです。

熱中症とは、体温調節の機能が上手にコントロールできなくなる状態のことを言います。

症状は、めまいや頭痛など、脱水に伴って起こります。脱水のサインは、汗をかかない発熱だけでなく、手足の冷えや、唇の色が悪いなどもあります。特に体温調節が苦手な子どもや高齢者は、元気がなければ要注意です。

熱中症の効果的な対策は、水分補給と体温調節、日ごろからの丈夫な体づくりです。

日々の生活習慣を整え、早寝早起きを心掛けましょう。また、夏野菜は体温を下げる効果があり、食事からも予防ができます。

熱中症を予防し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

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

7月のイベント

5日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座①「老化の医学と高齢者の特徴」 講師：札幌医科大学 教授　小海　康夫 氏
5日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とＡＥＤ体験講習会
19日(土)	13:00～14:00	子ども実験室「水と氷とドライアイスのふしぎ」 講師：札幌医科大学　今井　伸一 氏
22日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講習会
26日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座②「高齢者の神経疾患（脳卒中）」 講師：札幌医科大学 教授　小海　康夫 氏
26日(土)	13:00～14:00	医療・介護お仕事紹介シリーズ「看護師のお仕事」 講師：NPO 法人るもいコホートピア 看護師　山崎　洋子 氏

7月6日の日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院 高砂町３丁目 ☎42-8820　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。