

## はーとふる 健康コラム

### 「一日の始まりは朝食から！」

話題の「朝活」は、出勤前の朝の時間で趣味などに取り組み、有意義な時間を過ごす生活習慣です。

朝食をしっかり食べることも「朝活」の1つです。バランスの良い食事には、以下の効果が期待できます。

- ①主食（炭水化物：米、パン、麺など）  
炭水化物が分解されてできるブドウ糖は脳のエネルギー源です。主食を摂ることで思考能力がアップします。
- ②主菜（タンパク質：肉、魚、卵、大豆など）  
体温を上昇させる効果があり、体内時計を正しく働かせてくれます。
- ③副菜（ビタミン類：野菜、果物など）  
①や②の栄養素の働きを助けて代謝を促進し、免疫機能を高めます。

皆さんも健康や学力・仕事の能率アップなどのため、朝食をしっかり食べる「朝活」を始めませんか。

## 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

6日(火)	3歳児(24年9月生)	【受付】 13:00 ～13:30
7日(水)	1歳6カ月児(26年3月生)	
27日(火)	4カ月児(27年6月生)	
28日(水)	9カ月児(26年12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(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

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

●ピンピンからだ広場 12日(月)は休みです  
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

22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用紙(レモン色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※保健福祉センター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

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

3日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
10日(土) 10:00～16:00	〈有料〉ふまねっとサポーター養成講座 講師：NPO法人ワンツースリー副理事長 尚和里子氏
17日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑦「泌尿器疾患の特徴」 講師：札幌医科大学教授 小海康夫氏
27日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座
31日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑧「血液疾患の特徴と検査値」 講師：札幌医科大学教授 小海康夫氏
17日(土) 14:00～	市民公開講座「もしかして乳がん!? 気になる症状はありませんか?」 会場：るもい健康の駅ホール 講師：新札幌豊和会病院 医師 福井里佳氏

**10月25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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

**おんな二人 るもい寄席**  
落語協会 女性真打のバイオニア  
三遊亭 歌る多(落語)  
「江戸のラブソング」寄席弾き語り  
柳家小菊(三味線)  
10月17日(土) 17:30開場 18:00開演  
会場：海のふるさと館(留萌市大町2丁目)  
木戸銭：2,000円(前売)、2,500円(当日)  
海のふるさと館(43-6677) 他で販売中

**海のふるさと館感謝祭2015**  
10月25日(日) (入場無料)  
・海のふるさと館サンキューLIVE ほか  
・秋の新そば(500円)を味わう  
秋のお茶会とおはなし会 10月10日(土) (参加無料)  
秋のお茶会 11:00～ おはなし会 13:00～ 会場：海のふるさと館  
千望台休憩施設と礼受牧場は10月12日(月)まで  
海のふるさと館は10月25日(日)までだMO～

## からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

### ■感染症とよく耳にしますが・・・■

▼皆さんはどのような感染症をご存知ですか?  
よく知られているのは「インフルエンザ」ですね。昔では、「コレラ」や「赤痢」などでしょうか? また、昔から流行していて今でも脅威なのが「結核」です。最近では、「エボラ出血熱」や韓国で流行した「MERS」、都心部などで流行した「デング熱」なども感染症です。

●実は、がんも感染症だった!  
最近の研究成果では、一部のがんの発症は、感染症が原因であることが分かってきました。

①胃がん  
喫煙や食生活など生活習慣が、胃がんの原因と言われてきました。  
しかし、近年では「日本人の胃がんの原因は、98%がピロリ菌」と言う説もあります。  
さらに、ピロリ菌を除菌することは、胃がんの予防に有効だという研究成果も数多く出ています。



②子宮頸がん  
子宮頸がんの原因の90%以上が、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染だと言われています。  
HPVに感染した女性のうち約10%の方が完治せず、さらにその一部の方ががんへと進行していきます。

●検査を受けましょう!  
①ピロリ菌検査  
ピロリ菌検査は、集団がん検診や消化器内科で受けることができます。高齢者の方や家族にピロリ菌感染のある方などは、特に検査をお勧めします。  
検査の結果、ピロリ菌の感染が確認された際は、消化器内科でピロリ菌を除菌しましょう。



②HPV検査  
子宮頸がん検診の際は、HPV検査も一緒に受けることをお勧めいたします。  
検査の結果、HPVの感染が確認された場合は、必ず定期的に子宮頸がん検診を受けることをお勧めします。  
※市の子宮頸がん検診では、HPV検査を併用しています。(20歳から41歳までの女性が対象)

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050

**オロロンひまわり基金法律事務所**  
弁護士 成田 騎信

離婚 相続 交通事故 借金問題 の 初回相談無料

●業務時間/9:00～17:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室  
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅  
オロロンひまわり基金法律事務所(信和商事ビル2階4号室)  
留萌信用金庫本店  
231  
オロロンひまわり基金法律事務所 検索