

はーとふる
健康コラム
「インフルエンザを
予防しよう！」

例年12月から3月に流行するインフルエンザは、感染者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを口や鼻から吸い込んでしまっ「飛沫感染」したり、ウイルスが付着したドアノブなどを触った手で、そのまま目や口に触れて粘膜から「接触感染」してしまったりと、簡単に感染してしまいます。

「手洗いとうがいをこまめに行う」「マスクを着用する」「人混みを避ける」「室内を50%以上の湿度に保つ」などや「バランスの良い食生活」「適度な運動と十分な睡眠」「体を冷やさない」などを実践することでインフルエンザの予防につながります。

また、発症しても重症化を防ぐことができる予防接種もお勧めです。ウイルスに負けない体づくりと習慣で、インフルエンザを予防しましょう。

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 (24年 11月生)	【受付】 13:00 ~13:30
9日(水)	1 歳 6 カ月 児 (26年 5月生)	
15日(火)	4 カ 月 児 (27年 8月生)	
16日(水)	9 カ 月 児 (27年 2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)

3日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 25日(金)・28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

3日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00
-------	------------	-------------

●成人健康・栄養相談
病気の予防など日常生活・食生活についてご相談ください

4日(金)	10:00~15:00	
-------	-------------	--

●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

2日(水)	10:00~11:30	沖見児童センター
-------	-------------	----------

※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。

- 12月のイベント
- 5日(土) 13:00~14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
 - 12日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座①「糖尿病合併症と生活習慣病」講師:札幌医科大学教授 小海康夫 氏
 - 12日(土) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「油断できない大人のぜんそく」講師:たけうち内科循環器内科医院 副院長 竹内祥子 氏
 - 22日(火) 13:00~14:30 認知症サポーター養成講座
 - 26日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座②「認知症の理解と地域の安心について」講師:札幌医科大学教授 小海康夫 氏

【年末年始の休館】12月31日(水)~1月5日(火) ※1月6日(水)から通常開館

12月6日の日曜当番医院 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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。

風土工房「こさえる」料理講習会を開催します


▼留萌産小麦粉を使った「クリスマスケーキづくり」の料理講習会を開催します。地元食材を使った料理を学び食することで、留萌の冬を満喫してみませんか。

日 12月6日(日) 9:00~12:00 ※当日はエプロン、三角巾、マスクをご持参ください。

定 10名 費 1,000円

申 12月1日(火)から4日(金)までに下記までお申し込みください。

問 風土工房「こさえる」 ☎43-4556



からだすこやか(こころ)イキイキ
健康ひろば



■「目のコホート研究」で病気の早期発見・早期治療を■

★目のコホート研究って何？

旭川医科大学と留萌市が共同実施している「目のコホート研究」は、今年12月で4年目を迎えました。

この研究では、研究参加者にるもい健康の駅で年1回の無料健診(①目の検査(眼圧検査、眼底検査、簡易視野検査)、②健康測定(身長、体組成計、心電図)、③生活習慣アンケート)を受診していただき、それを5年間継続して

もらっています。

健診結果は、健診参加者がインターネットを介して、パソコンや携帯電話などの情報端末からいつでも閲覧でき、旭川医科大学眼科専門医の『目の健康アドバイス』も確認できます。

また、旭川医科大学では、この健診で得たデータを基に緑内障や加齢黄斑変性症など「目の病気の発症を予測する因子」を探っています。

★健診で病気を早期発見

目の病気は自覚症状がないままに進行してしまい、本人が気付いたときには手遅れになることがあります。最悪の場合、失明してしまうおそれがあります。

自身の目の健康を守るため、健診で目の病気を

を早期に発見することはとても重要です。

日本人の視覚障害の原因となる病気は、「緑内障」「糖尿病網膜症」「変性近視」「加齢黄斑変性症」「白内障」が4分の3を占めています。この健診は、それら病気の早期発見に役立ちます。

★二次検査はお早めに

健診は病気の疑いを発見するのにとどまるため、健診結果で病気が疑われた場合は眼科で検査・診断してもらうことが大切です。

目のコホート研究参加者のうち、対象となる方に二次検査の案内を郵送しています。

案内が届いたときは、市内の医療機関で二次検査を受診してください。なお、自覚症状がある場合は健診結果に限らず、速やかに受診することをおすすめします。



問 市・コホートピア推進室 ☎56-1535 ※現在、「目のコホート研究」の参加者の募集は行っていません。

ラス
LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目
TEL(0164)42-1743

申し込み 随時!

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

- 原則2人までの個別指導
- 通年受講 ●各講習(春期・夏期・冬期)
- 算数・数学・英語(小4以上)受講体験 **45分無料**

【小学生:英(小4~6)・算・国】
【中学生:英・数・国・理・社】
【高校生:英・数・古典・化学・生物など】