

はーとふる 健康コラム

「『減塩』意識していますか？」

調味料を目分量で使っていませんか？調味料の塩分量を知り、計量して使うことが減塩の第一歩です。

調味料に含まれる塩分量は、しょうゆが小さじ1、みそが小さじ2、ウスターソースが小さじ2、ケチャップが小さじ5で食塩1グラム（小さじ6分の1）程度の塩分量となります。調味料を使い分けることもおいしく減塩する方法の一つです。

留萌市食生活改善推進員協議会では、平成12年度から事業参加者のみそ汁の塩分測定を行っています。測定したみそ汁の塩分濃度は減少傾向で、昨年度の平均は理想とされている1%でした。減塩をテーマにした講習会などに参加し、調理の工夫を学ぶことも減塩への近道です。皆さんも減塩を意識した生活をしてみませんか。

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

7日(火)	3歳児(25年5月生)	【受付】 13:00 ～13:30
8日(水)	1歳6カ月児(26年11月生)	
21日(火)	4カ月児(28年2月生)	
22日(水)	9カ月児(27年8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)

2日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●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～

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

2日(水)	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

16日(水)	10:30～11:30	沖見児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.697)に折り込みした用紙(緑色)「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。

6月のイベント

4日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
11日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座①「糖尿病について」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
18日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「脳卒中と向き合うために」講師：NPO法人るもいコホートピア 看護師 大橋 友加里
25日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座②「認知症について」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
28日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座

【市民公開講座のご案内】 講演：「高齢者の口腔ケア」 講師：留萌歯科医師会 理事・のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏
日時：25日(土) 13:00～14:30 会場：るもい健康の駅ホール 定員：40人(要事前予約) 費用：参加無料

6月12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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

6月の催し

おとなのためのおはなし会 日 6月14日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会 日 6月26日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター内) ☎43-2255

からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 「バーベキューに潜む感染のリスク」

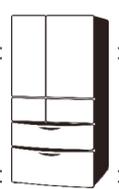
これからの季節は、レジャーやイベントなどで家族や友人が集まり、外で調理や飲食する機会が増えます。毎年、管内ではバーベキューなどが原因とみられる腸管出血性大腸菌感染症が発生しています。

腸管出血性大腸菌は、牛や豚などの家畜の腸の中にいる細菌でO157がよく知られています。食べ物に付着して人の体内に入ると、腹痛や水のような下痢、血が混じった下痢を起こします。また、未就学児や高齢者が感染すると重症化して死に至る場合もあります。O157による感染症は、腎臓や脳に重い後遺症が残ること

も多く、管内でも未就学児が専門病院での治療が必要な状態となりました。

予防するためには、原因となる細菌を食べ物につけない、食べ物に付着した細菌を増やさない、食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつけることの3つが大切です。

食中毒の原因となる細菌は目に見えませんが、身の回りの至るところに存在している可能性があります。さまざまなものに触れる手には、細菌が付着している可能性があります。手に付着した細菌は、水で洗うだけでは取り除けませんので、手を洗う際はせっけんを使うことが重要です。

つけない	<ul style="list-style-type: none"> ・食材に触る前、触った後は手をせっけんで洗う ・生肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸を分ける ・加熱しないで食べる野菜を先に取り扱う ・生肉は別容器に入れるか、ラップをかける ・おにぎりを握る際は素手は避け、ラップを使う 	
増やさない	<ul style="list-style-type: none"> ・購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる ・冷蔵庫を過信せず、早めに食べる 	
やっつける	<ul style="list-style-type: none"> ・中心部までよく加熱する ・使った後の調理器具は洗剤で洗ってから、熱湯をかけて殺菌する ・ふきんやまな板は、台所用塩素系漂白剤を使用して定期的に消毒する 	

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

留萌駐屯地創立63周年 創立記念行事

アトラクション

【日時】6月26日(日) 【時間】9:30～15:00

【場所】陸上自衛隊留萌駐屯地 【協賛】留萌市自衛隊協力会

体験試乗

一般開放 ★観閲式・訓練展示・体験試乗・模擬売店・音楽演奏など多数のアトラクションがありますので、ぜひお越しください。