

はーとふる 健康コラム

「しっかり食べて夏バテ予防！」

いよいよ夏本番となりました。皆さんは、夏バテで食欲が落ちたり、睡眠不足になっていませんか？
夏を元気に過ごすための4つのポイントをご紹介します。

- ①少量でも主食・主菜・副菜を1日3食、バランス良く食べましょう。
- ②ビタミンB1が豊富な豚肉、大豆製品、ごまなどはエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。
- ③ビタミンCが豊富な野菜や果物には、ストレスや暑さへの抵抗力を高める働きがあります。
- ④食欲がない場合は、香味野菜（しょうが、みょうが、青しそなど）や香辛料（わさび、唐辛子、カレー粉など）を取り入れて食欲を刺激しましょう。食事から夏バテを予防し、元気に楽しい夏を過ごしましょう。

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

2日(火)	3歳児(25年7月生)	【受付】 13:00 ~13:30
3日(水)	1歳6カ月児(27年1月生)	
23日(火)	4カ月児(28年4月生)	
24日(水)	9カ月児(27年10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)

4日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 12日(金)・15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

4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

5日(金)	10:00~12:00	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

30日(火)	10:30~11:30	千鳥児童センター
--------	-------------	----------

※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。
- 8月のイベント
- 6日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座③「循環器系疾患(不整脈・心不全など)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 6日(土) 13:00~14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
 - 20日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座④「呼吸器系疾患(肺炎・COPDなど)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 20日(土) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「ファンクショナルトレーニングを用いたトレーニング方法」講師:政スポーツアカデミー 横谷 政一 氏
 - 23日(火) 13:00~14:30 認知症サポーター養成講座
- ※毎週開催している「RAC運動教室」「ふまねっと運動教室(るもねっとサークル)」は、場所の変更もしくは休みとなる場合があります。詳しくは、るもい健康の駅へお問い合わせください。

8月21日の日曜当番医院 **整形外科稲垣医院** 幸町3丁目 ☎43-3311 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。

ビーチスポーツフェスティバル2016 留萌大会
8月21日(日) 会場: ゴールデンビーチるもい【南ゾーン】

懐かしの留萌鑑賞会
8月8日(月) 各回18:30~(入場無料)
9月5日(月) 会場: お勝手屋 萌 (留萌市栄町3丁目)
10月3日(月)

詳細はWEBで!
<http://rumoi-rasisa.jp>

お問い合わせ
留萌観光協会 ☎43-6817 (海のふるさと館内)

ゴールデンビーチるもいは、8月21日(日)までやってるMO!

海のふるさと館だより 開館時間: 9:00~18:00 問い合わせ: ☎43-6677

海のふるさと館 夏休み工作教室

7月27日(水) 夏休み工作教室・子ども人形劇
8月6日(土) 夏休み工作教室・フラダンス体験教室

参加者希望者は(夏休み工作教室は有料) 海のふるさと館まで

コンサートや展示会など海のふるさと館をご活用ください

右のQRコードからアクセスするMO!

からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

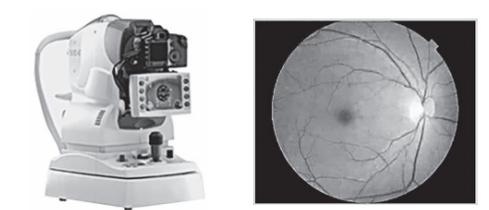
■こんにちは！るもい健康の駅です■ 「目のコホート研究事業について」

●目のコホート研究事業とは
「目のコホート研究事業」は、るもいコホートピア構想の1つです。この研究では、市と旭川医科大学の共同の研究として、平成24年度から1年に1回、留萌地域に暮らす40歳以上の方で、研究に協力いただいた1,700人を対象に身体測定と目の検査、生活習慣の聞き取りを行い、その結果から目の病気の発症を予測する要因があるかを検討することを目的としています。

また、参加者にはインターネットを介し、旭川医科大学の眼科専門医から目の健康アドバイスを通知しています。

なお、参加者のうち、検査で異常と認められた方には眼科受診を進めており、二次検査を受けた方で、緑内障や眼底出血、加齢黄斑変性になっていることが分かった方もいます。

◎眼の検査について
目の検査では、眼底装置で眼底の写真を撮影し、血管の状態を観察します。このため、目の病気の早期発見だけでなく、血管の状態から動脈硬化や糖尿病などの早期発見にもつながります。



▲眼底装置 ▲眼底装置で撮影された眼底の写真

●早期発見・早期治療が大切
40歳以上の方の20人に1人が緑内障だと言われています。緑内障をはじめ、眼底出血や加齢黄斑変性は、進行すると失明する恐れがあるにも関わらず、自覚症状がないため、自分では気づきにくい病気です。このため、早期発見・早期治療が大切となります。

※研究に参加されている方で、まだ検査が1、2回でとどまっている方は、るもい健康の駅へご連絡ください。
※目のコホート研究事業では、新規申し込みは受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

オロロンひまわり基金法律事務所 弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など...
どうぞお気軽にご相談ください
●借金問題の初回相談無料

土・日、夜間 応相談

●業務時間/9:00~18:00 ●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

オロロンひまわり基金法律事務所 検索