

はーとふる
健康コラム

「野菜を食べよう！」

野菜には、ビタミン・ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病や、便秘、貧血、骨粗しょう症などの予防にも有効です。

多忙な日が続いたり、出張や旅行などで環境が変わると野菜は不足しがちです。

サプリメントや野菜ジュースで野菜不足を補うことも時には必要ですが、野菜を噛んで食べることと同じ効果は得られません。

野菜をたっぷり食べるコツとして、汁物を具たくさんにする、彩りの良い献立にする、外食の際は、単品料理より定食を選ぶなどが挙げられます。

基本的なことですが、1日3食食べることも大切です。

少しずつできる工夫を取り入れて、野菜摂取量を増やしていきましょう。

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

10月のイベント

4日(土)
9:30～11:30
基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系疾患の特徴」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏

4日(土)
13:00～14:30
救急蘇生法とAED体験講習会

11日(土)
13:00～14:00
マンスリー健康講話「くすりの飲み合わせ」
講師：北海道ファーマライズ(株) 吉田 龍氏

18日(土)
9:30～11:30
基礎老年医学講座⑧「血液疾患の特徴」
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

お知らせ
市民公開講座
「乳がんを学び、乳がん検診を考える」
講師：新札幌恵愛会病院 医師 福井 里佳氏

日 10月18日(土) 13:30～
所 るもい健康の駅ホール
講師：新札幌恵愛会病院 医師 福井 里佳氏

10月26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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

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(23年9月生)	【受付】 13:00～13:30
8日(水)	1歳6カ月児(25年3月生)	
21日(火)	4カ月児(26年6月生)	
22日(水)	9カ月児(25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

9日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
23日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場
13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

9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

2日(木)	13:00～14:30	春日児童センター
-------	-------------	----------

※「留萌市保健予防事業一覧」には10:00～11:30と記載しておりますが、都合により上記の時間へと変更になりました。

※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。
※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。

からだすこやか
こころイキイキ
健康ひろば

「目の病気」は早期発見が重要です！
受けてみませんか？
目の健康アドバイス

参加募集期間終了まであと1カ月です！

るもい健康の駅では、市民の目の健康を守るため「目」の健康アドバイスを無料で実施しています。

目の病気の中でも緑内障は特に自覚症状のないまま進行し失明の恐れがあります。40歳以上の5%が緑内障患者というデータも出ています。緑内障は、悪化防止しかできない病気なので早期発見が重要です。るもい健康の駅の「目の健康アドバイス」参加者から、緑内障をはじめ高血性圧底、白内障など多くの病変が発見されています。

皆様のご参加をお待ちしています。

るもい健康の駅で年に1度だけ
1.目の検査 2.健康測定
3.生活習慣アンケート
上記3つを行っていただきます
(5年間継続)

まずは電話でご予約を！
「目の健康アドバイス希望」と
お申し付けください。
☎43-8121
(るもい健康の駅)

参加無料

問 市・コホートピア推進室 ☎56-1535

目の健診を受けて、
研究協力をお願いします

国立大学法人旭川医科大学学長 吉田 晃敏

旭川医科大学は、皆さんの健康診断結果や通院履歴を自分自身がインターネット上で管理できる「ウェルネットリンク」を平成21年から運営しています。この「ウェルネットリンク」と、留萌市が運営するるもい健康の駅が結び付き、研究を行いながら留萌市民の健康増進をはかる「目のコホート研究」を平成24年1月から開始しました。この研究に協力していただける市民の皆さんには、毎年1回、るもい健康の駅で目の健診を受けていただきます。

また、運動習慣や食習慣に関するアンケートにもご協力いただきます。目の健診で有用なことは、目の病気の早期発見です。例えば、緑内障は見えなくなってから治療しても手遅れですので、健診での早期発見が大変重要となります。40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障と推計されていますので、人ごとではない病気です。そのほかに、眼底出血や加齢黄斑変性症などが健診で見つかることもあります。

目の健診結果やアンケート結果は、旭川医科大学が研究データとして利用するとともに、「ウェルネットリンク」を介して皆さん一人ひとりに「目の健康アドバイス」をします。目に良い食生活や生活習慣がわかれば、留萌市民だけではなく、多くの方の目の健康増進に貢献できます。皆さんは、目の健診を受けることが研究への協力となり、ご自身の目の健康をチェックすることで多くの方の健康増進に貢献できます。ぜひ「目のコホート研究」にご参加ください。

10月1日は
「浄化槽の日」



浄化槽は家庭などから排出されるし尿や生活用水をきれいにし、側溝などを通り川や海へ放流する設備です。しかし、浄化槽を適正に維持管理(保守点検・清掃)しなければ本来の力を発揮できずにそのまま放流され、水質汚濁や悪臭の発生など環境の悪化につながります。

浄化槽を使用されている方は、浄化槽を正常な状態に保つため、浄化槽法により保守点検や清掃および年1回の法定検査が義務付けられていますので、必ず行いましょう。

問 市・環境保全課 ☎42-1806