

# はーとふる 健康コラム

## 「体を継続して動かそう」

生活習慣病の予防には、運動が欠かせません。ウォーキングなどの有酸素運動には、血中脂質や体脂肪を減少させ、血糖値を下げる効果があります。また、有酸素運動を継続していくことで、糖尿病などの生活習慣病へのリスクを軽減させる効果が期待できると言われています。

しかし、「運動する時間がない」という方も少なくないでしょう。そういう方は、日常生活で消費するエネルギーを増やしていくことが大切です。歩行や家事などの軽い動作でも意識して行うことで、1日当たり100キロカロリーを消費することも可能です。

「エレベーターではなく階段を使う」「背筋を伸ばして座る」などの少しの努力を続けていくことが、生活習慣病の予防の第一歩となります。

### 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(26年1月生)	【受付】 13:00 ～13:30
8日(水)	1歳6カ月児(27年7月生)	
21日(火)	4カ月児(28年10月生)	
22日(水)	9カ月児(28年4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

14日(火)	10:30～11:30	千鳥児童センター
--------	-------------	----------

※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。
- 2月のイベント
- 4日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座③「循環器疾患(心不全、BLS)」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
  - 18日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座④「呼吸器疾患(肺炎、COPD)」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「快便な生活のために～下痢と便秘の話～」講師：留萌市立病院 院長 村松 博士 氏
  - 25日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「水産物の健康機能～魚介類や海藻を食べて病気を防ぐ～」講師：北海道大学大学院水産科学研究院 准教授 細川 雅史 氏
  - 28日(火) 13:00～15:00 認知症サポーター養成講座+オレンジカフェ

**2月19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。

**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

●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

231

オロロンひまわり基金法律事務所 検索

# 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■  
「るもい健康の駅で気軽に健康チェック」

ご自身の体調管理や健康づくりを上手に進めるためには、定期的な健康チェックが大切です。  
るもい健康の駅では、「骨密度計」「体組成計」「脈波計付き電子血圧計」などの機器を備えています。  
いずれの機器も無料で利用することができますので、皆さんの健康づくりにぜひお役立てください。



▲脈波計付き電子血圧計

### ●るもい健康の駅に設置している機器

- ①骨密度計**  
◆設置台数：1台  
・骨の強さや硬さなどを超音波で測ります。  
・骨は加齢とともに骨密度が減少し、骨粗しょう症への不安が高まりますので、定期的に計測することが大切です。
  - ②体組成計**  
◆設置台数：1台  
・「体脂肪率」「筋肉量」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」などを測ることができます。  
・内臓脂肪の数値が高い場合は、生活習慣病へのリスクも高くなりますので、生活習慣の改善が必要です。
  - ③脈波計付き血圧計**  
◆設置台数：2台  
・血圧と血流循環の両方を測ることができます。  
・計測終了後にそれぞれの数値が表示され、記録用紙が出ます。
  - ④ロボスキンアナライザー**  
◆設置台数：1台 ※完全予約制  
・顔の肌年齢を測ることができます。  
・ご自身の肌状態を知ることができますので、新しい化粧品を使い始めた際などに肌の変化を知るための機器としても使うことができます。
- ※ルールやマナーを守り、譲り合って利用しましょう。

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

●留萌ベンチャークラブ認証25周年記念事業・センスアップ講座特別篇  
**「中川文江のHAPPY-GO-LUCKY!」**  
～カラダとココロのお掃除しましょう♪～

日時：2月26日(日) 13:00～15:00(開場12:30～)  
場所：船場公園管理棟1階体験学習室① 料金：無料 定員：50人  
内容：健康講話、セルフリンパマッサージ指導

◆参加ご希望の方は、2月20日(月)までに留萌ベンチャークラブ会長の亀口裕子(☎090-6541-5156)へお申し込みください。

【講師：中川文江さん】  
・留萌生まれ、1979年留萌高校卒業。リンパドレナージュセラピスト/健康管理士として道内外で活躍。