

はーとふる 健康コラム

「今日から禁煙を始めましょう！」

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、肺の炎症で肺の細胞が壊れたり、気道が狭くなったりする病気です。発症原因の9割が喫煙によるものであるため、「たばこ病」といわれています。

病気が進行すると、息切れしやすくなったり、呼吸困難になることがあります。さらに悪化すると、自力での呼吸ができなくなり、酸素吸入が必要となります。2008（平成20）年の死亡原因では、世界で4位、日本で9位となっており、依然として増加傾向にあります。厚生労働省の推計では、日本の95%以上の患者が診断されずに未治療のままであるとされています。

たばこ病を予防するためには、禁煙することが一番の近道です。健やかな毎を送るためにも、今日から禁煙を始めましょう！

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(月)	1歳6カ月児(27年10月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
16日(火)	4カ月児(28年12月生まれ)	
	9カ月児(28年7月生まれ)	
23日(火)	3歳児(26年4月生まれ)	

【フッ化物塗布（予約制）】◎料金は1回500円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

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

【ピンピンからだ広場】◎5日(金)は休みです。

軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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）】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

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

【一般健康・栄養相談（乳幼児～成人）】

健康や栄養などについてご相談ください。

10日(水)	10:30～11:30	潮静児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.709）に折り込みした用紙（だいたい色）「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※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、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) ☎43-8121

【5月のイベント】※各イベントは、事前の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日(土) 13:00～14:30 ・救急蘇生法とAED体験講習会
- 12日(金) 13:30～15:00 ・「オレンジカフェ留萌 in 錦町」会場：錦町公営住宅集会場（錦町1丁目）
- 13日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「免疫障害と感染症の特徴」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 20日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「感覚器（視力・聴力など）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 13:30～15:00 ・「オレンジカフェ留萌 in はまなす」会場：市営住宅はまなす団地（沖見町2丁目）
- 23日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）+ オレンジカフェ留萌（14:30～15:30）
- 28日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「JAMRISC～留萌オリジナルメタボリックアンケート～」講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏

【祝日休館のお知らせ】るもい健康の駅は、5月3日(水)から5日(金)まで休館となります。

5月14日の日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 9:00～17:00

※上記以外の日曜、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・日曜、祝日」「夜間」に対応しています。



■こんにちは！るもい健康の駅です■
「るもい健康の駅をぜひご利用ください」

平成21年7月にオープンした「るもい健康の駅」は、今年で8年目を迎えます。道内唯一の「健康の駅」認証施設として、利用人数は年間延べ1万5千人となっており、たくさんの方に利用していただいています。



▲るもい健康の駅
るもい健康の駅には、骨密度計や体組成計、ウォーキングマシンなどを完備しているほか、介護支援専門員や看護師、介護福祉士（介護予防運動指導員）が常駐しています。健康に関することで日ごろから気になることがありましたら、気軽にご相談ください。

【1階・健康体験室】

- ◎骨密度計、体組成計……………各1台
- ◎脈波計付き血圧計……………2台
- ◎ロボスキンアナライザー（予約制）1台

【2階・軽運動室】

- ◎ウォーキングマシン……………5台
- ◎エアロバイク……………4台
- ◎ステップマシン……………1台

※ロボスキンアナライザーは顔の肌年齢を測定する機器です。

【利用上の注意】

- ・運動靴やタオル、飲料水などをご持参ください。
- ・混雑時は、運動器具を独占せずに30分を目安に交代しましょう。
- ・貴重品は2階ロッカーをご利用ください。
- ・ペースメーカーを使用している方には、ご利用できない機器があります。ペースメーカーを使用している方は、職員にお申し付けください。

●開館日・休館日のご案内

【開館日】火・金・土・日曜日 9:00～17:00 / 水・木曜日 9:00～20:30 (20:00 受付終了)

【休館日】月曜日、祝日

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

5月21日(日)
6月25日(日)
7月30日(日)
10:00～14:00
会場：留萌地方卸売市場
(新星マリン漁協内)

お問い合わせ
うまいよ！るもい市
実行委員会事務局
☎43-6817 (留萌観光協会内)

懐かしの
留萌鑑賞会
【入場無料!!】

6月5日 7月3日
8月7日 9月4日
10月2日
※全て第1月曜日
時間：18:30～20:00
会場：お勝手屋 萌
(留萌市栄町3丁目)

海のふるさと館だより 開館時間：9:00～18:00

ラウンジコンサート
5月27日(土) 【入場無料!!】
14:00～15:00 (2階ラウンジ)

個人展示
「私の宝物」
1階ロビーにて展示中

イベントの最新情報はWEBで確認!
<http://rumoi-rasisa.jp>
留萌市海のふるさと館 ☎43-6677

左のQRコードから留萌観光協会のHPにアクセスできます。