

はーとふる 健康コラム

「健康診断で ご自身の健康をチェック」

健康診断は、病気の早期発見に効果があるだけでなく、自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直すための目安としても役立ちます。

皆さんは、健康診断を受診して満足していませんか？

受診結果には、ご自身の健康状態を知るための情報がたくさん記載されています。受診結果を確認し、ご自身の生活習慣を振り返ることが肝心です。受診結果は、なくならないように大切に保管しましょう。

疑問に思うことや分からないことがある場合は、保健師や栄養士が皆さんの疑問にお答えしますので、保健福祉センターはーとふるへお越しください。また、かかりつけ医にご自身の診断結果を知らせることも大切です。忘れずに伝えましょう。

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

3日(月)	1歳6カ月児(27年9月生)	【受付】
11日(火)	9カ月児(28年6月生)	13:00
18日(火)	3歳児(26年3月生)	～13:30

●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)

6日(木)	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

6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

20日(木)	10:30～11:30	住之江児童センター
--------	-------------	-----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい今月号(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。

- 4月のイベント
- 1日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系(褥瘡・尿路感染症)など」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 1日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
 - 15日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑧「血液系(血液検査の読み方)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 15日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「正しい薬の知識」講師：大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏
 - 25日(火) 13:30～15:30 認知症サポーター養成講座+オレンジカフェ
※認知症サポーター養成講座は午後1時30分から午後2時30分までとなります。

4月9日の日曜当番医院 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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■
「健康サロンと厨房を活用しよう！」

るもい健康の駅の「健康サロン」では、テーブルや椅子を備えているほか、厨房設備を完備しています。健康サロンは、食と健康をテーマにした勉強会や講習会などで利用されており、市民の交流の場として広く活用されています。

なお、健康サロンの利用には、事前の申し込みが必要となります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

健康サロンは市民の交流の場

- 地域の勉強会や町内の集まり
- 食育をテーマにしたレシピづくり
- 認知症予防のための運動教室など

●健康サロンの設備

【健康サロン】
・テーブル8台 ・椅子32脚

【厨房】
・厨房設備 ・フライパンなどの調理器具
・食器など

※厨房設備を利用する際は、1時間500円の使用料が掛かります。
※その他の備品が必要な場合はご相談ください。
※営利目的の使用はお断りしています。あらかじめご了承ください。



▲健康サロン



▲厨房設備で調理する利用者

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

4月22日(土)OPEN の市内観光施設
黄金岬海浜公園 海のふるさと館
24時間トイレ完備 開館時間 9:00～18:00 (開館期間中【10月29日まで】は無休)

千望台休憩施設 礼受牧場
開設時間 9:00～17:00 開設時間 10:00～18:00 (月曜定休) ※畜産館「トリム」も含む

海のふるさと館 オープニングイベント
4月30日(日) 入場無料!!
午前11時～午後1時 春のお茶会(1階ロビー)
午後2時～午後3時 留萌高校吹奏楽部 スプリングコンサート(2階ラウンジ)
午後1時よりコーヒー・お茶の無料提供を行います。

午前11時30分～午後2時 KAZUMO ちゃん食堂 復活!数量限定500円メニュー (2階レストラン)
個人展示「私の宝物」今年も1階ロビーにて展示
お問い合わせ 海のふるさと館 ☎43-6677 <http://rumoi-rasisa.jp>