

はーとふる

## 健康コラム

「1年に1回、健診を受けていますか？」

「健診」とは、尿検査や血液検査、血圧測定など、身体の全体的な健康状態をチェックする健康診断のことです。

市では、40歳以上の留萌市国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に、集団健診と、各医療機関で個別健診を行っています。

健診を受けると、生活習慣病の早期発見・早期予防ができます。

健診で異常が見つかった場合は、要精密検査の案内があるので、必ず受診するようにしましょう。

また、健診受診後は、自分の結果を確認することが大切です。

市では、保健福祉センターはーとふるの保健師や栄養士が健診の結果や疑問についてお答えすることができますので、1年に1回、健診を受診して、ご自身の健康管理に、ぜひ役立ててください。

## 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

14日(火)	3 歳 児 (24年 3月生)	【受付】 13:00 ～13:30
15日(水)	1歳6カ月児 (25年 9月生)	
21日(火)	4 カ月 児 (26年 12月生)	
22日(水)	9 カ月 児 (26年 6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カ月に問わず、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)

9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

9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

16日(水)	10:00～11:30	春日児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、折り込みの用紙(レモン色)「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) ☎43-8121

※20:00以降は入館できません

4日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑦「泌尿器および皮膚疾患」 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)	13:00～14:00	マンスリー健康講話「運動はなぜ必要?～簡単にできる健康チェック～」 講師：NPO法人るもいコホートピア 介護予防運動指導員 小方 崇嗣
25日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑧「血液疾患の特徴と血液検査の読み方」 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

詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご覧ください。 <http://www.cohortopia.jp/eki/>

【お詫びと訂正】2015年3月号17ページ「るもい健康の駅」のイベントを紹介する記事で、基礎老年医学講座⑧「消化器疾患(口腔ケア)」の開催日を24日(火)と掲載しましたが、28日(土)の誤りです。お詫びして訂正します。

4月19日の 西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 9:00～17:00

日曜当番医院

※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。

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



## ■ 変わります！今年のがん検診！ ■

### ① 胃カメラ検診を試行します

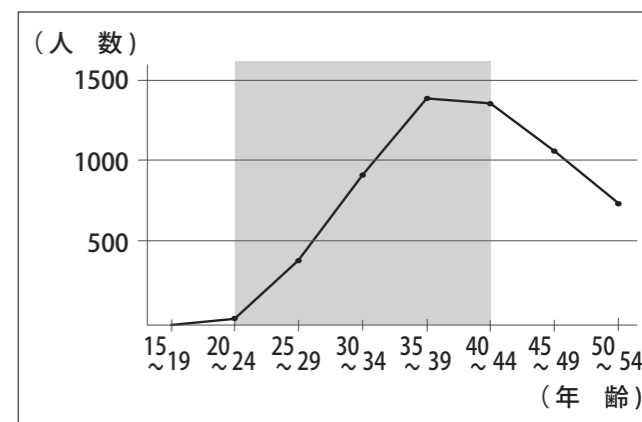
胃カメラ検診は近年、対応医療機関が増えて受診しやすくなりました。従来のバリウムに抵抗があり検診をためらっていた方にも無理なく検診が受けられますので、胃カメラ検診の受診はおすすめです。

### ② 子宮頸がん検診はHPV検査と併用となります

子宮頸がんの原因は、90%以上がHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染であるといわれています。り患年齢は、右グラフのとおり子育て世代に多く見られます。

市では、HPV検査を追加しました。HPV併用検診はリスクの高い20歳から41歳までが対象となります。

【全国の子宮頸がんり患状況】(平成22年)



### ③ 乳がん検診の開始年齢を引き下げます

乳がんのり患率は、30歳代から増えはじめ40歳代が最も多くなっています。このため、乳がん検診の開始年齢を従来の40歳から35歳に引き下げました。

乳がんは、乳腺(母乳を作るところ)にできるため、授乳中の発症は少ないといわれていますが、早期発見の観点からも30歳からは定期的な自己検診を行いましょう。

※ 子宮がん検診、乳がん検診のいずれも、年度内に奇数年齢となる方を対象とさせていただきます。受診間隔が2年を超える場合はご相談ください。

※ 折込の「保健予防事業一覧」で、受診できる医療機関や料金などをご確認ください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6080

## 4月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

【おはなしかい】

- ・11日(土)13:30～土曜おはなし会
- ・17日(金)11:00～ちいさいこのおはなしかい
- ・25日(土)13:30～「どうぶつおはなし会」

【映画会】

- ・18日(土)10:30～「ドラミ&ドラえもんズ」(35分)
- ・19日(日)10:30～「波止場」(107分)

4月の休み 毎週月曜日・24日(金)館内整理・30日(木)祝日振替

※4月から開館時間と休館日が下記のとおり変わります

開館	火・水・金 10:00～18:00
	木曜日 10:00～19:00 (ただし4～10月限定)
	土・日・祝日 10:00～17:00
休館	月曜日、月曜日を除く祝日の翌日(連休は最後の休日の翌日)、毎月最終金曜日、年末年始、蔵書点検期間

### ■自己検診で早期発見■

- ・しこりがある。
  - ・ひきつれ、くぼみがある。
  - ・乳頭から分泌物が出る。
  - ・脇の下にぐりぐりがある。
- など

※異常を見つけたら専門医に相談を!