

はーとふる
健康コラム
「進めよう！禁煙・分煙の環境づくり」

たばこの煙がレストランで流れてくるなど、たばこを吸わない人でも日常さまざまな場面で、たばこの煙を吸わされています。

周りの人が吸っているたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言い、喫煙している本人が直接口から吸いこむ煙よりも、受動喫煙で吸う煙の方が高い濃度の有害物質が含まれていることがわかっています。

健康増進法第25条では、多くの人が利用する施設の管理者に対し、分煙や全面禁煙にするなど受動喫煙防止のための対策をするように求めています。北海道で推進している「おいしい空気の施設」に登録の施設には、ステッカーが貼ってあります。

日頃からおいしい空気を意識し、家庭・職場でも積極的に禁煙・分煙に取り組みましょう。

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

19日(火)	3 歳 児 (24年 4月生)	【受付】 13:00 ～13:30
20日(水)	1 歳 6 カ月 児 (25年 10月生)	
26日(火)	4 月 児 (27年 1月生)	
27日(水)	9 月 児 (26年 7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)

7日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 4日(月)祝は休みです

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

7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(水)	10:00～11:30	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月号に折り込みした用紙(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

※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。

- 9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
- 9日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
- 23日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑩「感覚器の老化の特徴(視覚、聴覚)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 24日(日) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「薬の正しい飲み方」
講師：北海道ファーマライズ株式会社 大町薬局 薬剤師 吉田 龍 氏
- 26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『健康寿命のカギを握る腸内細菌のヒミツ』
16日(土) 13:30～ 会場：留萌振興局2階講堂
講師：森永乳業株式会社 食品基盤研究所 生物機能研究部 農学博士 小田 巻 俊孝 氏

5月17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 健康ひろば



■ あなたの住む地域で介護予防！ ■

いつまでも健康で生き生きと過ごしたいものですが、足腰が弱くなったり、物忘れが進んで困るという方も多いのではないのでしょうか。

多少体の調子が悪くても、自分の身の回りのことをできるだけ自分で行いながら生活するためには、日頃から適度に頭を使うことや体を動かすこと、趣味を楽しむことなどの活動を続けることが効果的です。市では、介護予防事業として頭や体の体操などの各種教室を行っています。

【ピンピンからだ教室】

週1回2時間程度の出張運動教室を3カ月間、継続して行っています。参加する皆さんに楽しんで続けてもらえるように、体力測定や健康に関する講話、ふまねっと運動などを織り交ぜながら実施しています。

平成26年度に実施した2町内会では3カ月間の教室が終了した後も、地域の皆さんで集まって運動を継続しています。



▲ふまねっと運動をする参加者

【介護予防教室】

脳が活性化するレクリエーションや体操、講話などを行っています。また、老人クラブや町内会などの希望を受けて転倒予防や健康に良い食生活、骨粗しょう症・認知症の予防などをテーマにした講話と軽体操、頭の体操ゲームなどを行っています。

【みんなで学ぼう認知症！】

認知症の人やその家族を支援する「認知症サポーター」の養成講座を開いています。皆さんが、認知症を正しく理解し、その支援方法を知ることによってみんなで安心して暮らせる地域になっていきます。

各教室は、老人クラブや町内会から依頼を受け、保健師などが地域の会館やコミュニティセンターに出向いて実施しています。参加は無料です。興味のある方は、下記へお気軽にお問い合わせください。

問 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎49-6060

5月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

- 【おはなし玉手箱】乳幼児向けおはなし会
・15日(金) 11:00～「おかあさん」
・30日(土) 11:00～「おでかけ」
【映画会】・3日(日・祝) 10:30～「トムとジェリー」(50分)
・5日(火・祝) 10:30～「まんが日本昔ばなし」(50分)
・6日(水) 10:30～「鬼平犯科帳」(94分)

【ブックリサイクル市】
・31日(日) 10:00～17:00 除籍した本の無料配布
5月の休み 毎週月曜日・7日(木)祝日振替・29日(金)館内整理

※4月から開館時間が下記のとおり変わりました
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