はーとふる 健康コラム

「特定健診を活用しよう！」

健診は、病気の早期発見とともに、病気にならないよう予防することが目的です。このため、受けただけで安心するのではなく、健康維持のために健診結果の活用方法を知りましょう。

●健診結果には体の情報がたくさん！

健診結果は、自分の体の状態を映し出すものです。結果をもとに、日頃の生活習慣を見直す機会にしましょう。

●健診結果を保存しよう！

健診を毎年受け、保存することで毎年の数値の変化を比較し、体の微妙な変化を把握することができます。

●早期発見、早期治療！

体の不調を知ることは、病気の早期発見につながり、早い段階での治療が可能になります。

特定健診を毎年定期的に受け、健診結果を有効活用しましょう！

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(火)	3　歳　児（24年　8月生）	【受付】13:00～13:30
9日(水)	1歳6カ月児（26年　2月生）	
15日(火)	4　カ　月　児（27年　5月生）	
16日(水)	9　カ　月　児（26年　11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）

3日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30

●ピンピンからだ広場　21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

3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

10日(木)	10:00～11:30	寿児童センター

※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)
※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。

9月のイベント

5 日 (土) 13:00 ～ 14:30	救急蘇生法とＡＥＤ体験講習会
12 日 (土) 9:30 ～ 11:30	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患（転倒、骨折）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫　氏
26 日 (土) 9:30 ～ 11:30	基礎老年医学講座⑥「消化器疾患（口腔ケア、栄養）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫　氏
26 日 (土) 13:00 ～	市民公開講座「オレンジカフェ第２回認知症フォーラム in 留萌」　会場：留萌産業会館２階ホール 講師：砂川市立病院　認知症疾患医療センター医長 畠山 茂樹 氏 同病院　認知症看護認定看護師 福田 智子 氏 座長：留萌市立病院　脳神経外科医師診療部長 多田 光宏 氏

9月 13 日の日曜当番医院

藤田クリニック　宮園町１丁目　☎42-1660　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。

働くことを練習しよう　ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動をしながら就労を目指す場所です。

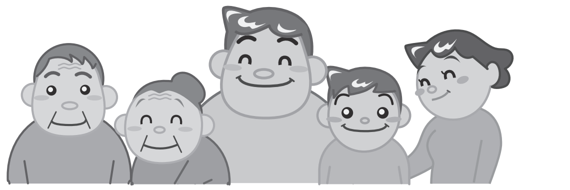
北海道知事指定障がい福祉サービス事業所
NPO法人 サポートハウス
ちゃお
留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください
Cafe Clover クローバー（中央公民館内）営業時間 10:00～15:00（月～金曜日）
テイクアウト専門コーヒーショップ キートス（市立病院内）営業時間 10:00～14:00（月～金曜日）

coffee キートス KiitOS

見学もできます。お気軽にお電話を。☎43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

からだすこやか こころイキイキ 健康ひろば



■ マイペースにできる ちょこっと減塩生活 ■

札幌医科大学　助教
三上　奈々　管理栄養士　監修

▼ヒトが生きるうえで最低限必要な食塩量は、"1日当たり 0.5 g程度" と言われています。

世界各地で食塩摂取量や血圧を調べた『INTERSALT（インターソルト）』という研究の結果では、1 日食塩摂取 3 g未満の地域の人たちは血圧が低く、高血圧の頻度も極めて低いそうです。

特に、南米ブラジルのヤノマモインディアン（アマゾン川の源流に住み、塩分を摂らない民族）は 1 日の食塩摂取量 0.1 g、最高血圧が 95mmHg 程度であると報告されています。

それに比べると現代の日本人の平均摂取量が約 10 gですから、かなり過剰にとっていることがわかりますね。

世界の中でも摂取量上位です。しかし、だからといってあきらめてはいけません！

減塩に取り組むことで血圧が下がる、という報告はたくさんあります。

普段の生活の中でできる " 少し塩を減らす努力 " で、血圧の薬の量も減り、健康になれたら…とってもお得ですよね。

参考文献：Br Med J (1988) 297,319-328.

日頃の食生活を改善して　もっと元気に生活しよう！

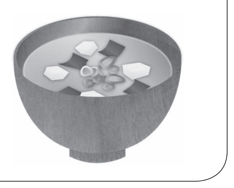
●汁物は１日１杯にする

≪さらにひと工夫！≫

※だしを濃いめにとると味噌を少なくできます。

※具をたくさんにすると汁の量が減ります。

※お椀を小さくにすると１杯の量が減ります。



●しょうゆ、たれ、ソースは量を控える

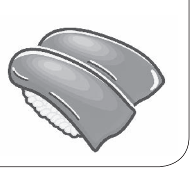
≪つけ方にも工夫！≫

※しょうゆ、たれ、ソースはかけずに、小皿にとって「つける」と減塩できます。

【塩分】しょうゆ(にぎりずし８貫分)

・飯にたっぷり…約 0.80 g

・ネタに少し　…約 0.16 g



●ラーメンやうどんなどの汁は残す

・全部食べる→約６ g

・スープを半分残す→約４ g…２ gの減塩！

【塩分】ラーメン１杯

・麺、薬味　…約２ g

・スープ　　…約４ g

●香辛料・薬味を取り入れる

≪素材にひと工夫！≫

※にんにく、こしょう、七味、しょうが、レモン、すだちなどは塩分を含みません。味にメリハリをつけ、薄味の物足りなさをカバーしてくれます。

問 市・コホートピア推進室　☎ 56-1535

お墓のことをお考えの方へ
「失敗しないお墓づくり」
この小冊子は、マスコミ各社でも紹介され北海道で6000人以上に読まれています。
お墓の引越し・建て替えリフォームも
A5判64ページ ※書店には売っていません。
※「北海道の失敗しないお墓づくり」は、留萌市内限定無料にてお送りします。
※頂いたご住所とお名前は小冊子やご案内をお送りする以外には使用いたしません。

↓ お申込みはこちら ↓
お電話で（午前9時～午後6時 土日祝も受付）
通話無料 0120-16-1483（イシヤサン）
(代表)011-593-7700
FAXで (011) 593-7722 (24時間受付)
ハガキで 〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目7-34 (株)帝北石材 「正しいお墓の建て方研究会」事務局
メールで info@teihoku.com (24時間受付)
※お申込みの際は、氏名･住所･電話番号をご明記ください。
失敗しないお墓 北海道　検索