

はーとふる 健康コラム

「アルコールの影響」

この時期は、お酒を飲む機会が増えますが、健康を守るためには正しい知識が必要です。

少量でもお酒を飲むと、脳が委縮します。妊娠中や授乳中の場合には、胎児や乳児に悪影響を与えてしまうと言われています。また、成人でも適正飲酒量を超えて多量飲酒を続けてしまうと、お酒に含まれる糖分で中性脂肪が増え、脂肪肝になってしまいます。これらの変化は、健診を受けることで分かるため、定期的な健診の受診が欠かせません。

節度を守ってお酒と付き合いましょう。

【適正飲酒量の一例】

- ◎ビール類.....500ml
- ◎清酒.....180ml
- ◎缶チューハイ.....350ml
- ◎ウイスキー.....60ml
- ◎ワイン.....240ml

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。

5日(火)	1歳6カ月児(28年 5月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
12日(火)	4カ月児(29年 7月生まれ)	
	9カ月児(29年 2月生まれ)	
19日(火)	3歳児(26年 11月生まれ)	

※乳幼児健診の日程が一部変更となりました。1歳6カ月の健診は5日(火)となりますので、ご注意ください。

【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。

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

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】 ◎29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。

7日(休)	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。

13日(火)	10:30～11:30	沖見児童センター
--------	-------------	----------

【成人健康・栄養相談】 病気の予防や食生活などについてご相談ください。

21日(休)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

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

【12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。

- 2日(土) 13:00～14:30 ・救急蘇生法とAED体験講習会
- 8日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 高砂町」会場：港東コミュニティセンター(高砂町2丁目)
- 9日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座⑪「糖尿病合併症と生活習慣病」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 9日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「呼吸器系の病気～肺炎の症状とリスク～」
講師：たけうち内科循環器科医院 竹内 祥子 氏
- 16日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座⑫「認知症の理解と地域の安心」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 26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)

【年末年始休館のお知らせ】12月31日(日)から1月5日(金)までは休館となります。
※1月6日(土)から通常どおり開館します。

12月10日の日曜当番医院 西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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■ 「平成30年 前期 基礎老年医学講座」

◎老年医学を学びたい方に「基礎老年医学講座」

るもい健康の駅では、高齢者の疾患への理解を深め、地域の高齢社会のさらなる改善を目指した講座を開催しています。身体の構造や高齢者の特徴、医学的処置の意義などの高齢者に関わる全ての方にとって重要な知識を体系的に学習することを目指した講座となっています。

老年医学を知りたい・学びたい方に有益な講座で、受講者にはオリジナル資料を配布しています。
講師は札幌医科大学医学部教授であり、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫先生が務め、分かりやすい内容で詳しく解説します。ぜひご活用ください。

【平成30年前期開催日程・主な内容】 ※いずれも土曜日の開催となります。

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1月13日 ①「老化」とは何か | 4月14日 ⑦皮膚・泌尿器の仕組みと疾患 |
| 27日 ②神経系の仕組みと疾患 | 28日 ⑧内分泌の仕組みと疾患 |
| 2月17日 ③循環器系の仕組みと疾患 | 5月12日 ⑨血液系と免疫系の仕組みと疾患 |
| 3月3日 ④呼吸器の仕組みと疾患 | 26日 ⑩感覚器の仕組みと疾患 |
| 17日 ⑤運動器の仕組みと疾患 | 6月9日 ⑪糖尿病について |
| 31日 ⑥消化器の仕組みと疾患 | 23日 ⑫認知症について |

※悪天候や交通障害などのため、やむを得ず中止する場合があります。
※出前講座も行っていますので、日程が合わない場合や事業所などの特定の場所での開催を希望する場合には、るもい健康の駅へお問い合わせください。

【参加料】 ◎1回(1人)500円 ◎一括払い(12回分)5,000円
※ふまねっとサポーター・インストラクター、認知症サポーターの方は受講無料です。

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

ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

申し込み 随時！

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

- 原則2人までの個別指導 ●通年受講
- 各講習(春期・夏期・冬期)
- 数学・英語受講体験 45分無料 (対象:中学生・高校生)

【小学生：英(小5、6)・算・国】
【中学生：英・数・国・理・社】
【高校生：英・数・現代文・古典・化学・生物など】