

はーとふる 健康コラム

「みんなで”禁煙”を考える時代」

平成28年に国立がん研究センターが発表した推計によると、「受動喫煙がなければ亡くならずにすんだ方は、少なくとも年間1万5,000人に上る」そうです。これは、28年の年間交通事故死者数3,904人の3倍以上の数値であり、深刻な状態です。

たばこの煙は、約4000種類の化学物質のうち、50種類以上の発がん物質を含んでいるという報告があります。また、分煙していれば周囲に害はないと思われがちですが、喫煙後30分程度は吐く息から有害物質が継続して出ています。

喫煙者は、たばこを吸わない方の健康と人生を左右させてはなりません。現在はみんなで禁煙を考える時代ですので、まずは思いやりの気持ちを持つことから始めましょう。それが禁煙の第一歩です。

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)	1歳6カ月児(28年10月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
15日(火)	9カ月児(29年7月生まれ)	
22日(火)	3歳児(27年4月生まれ)	
29日(火)	4カ月児(30年1月生まれ)	

【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。

10日(水)	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)】

◎4日(金・祝)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。

10日(水)	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。

30日(水)	10:30～11:30	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(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

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

【5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。

12日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「血液系疾患(血液検査の読み方)」
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏

12日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

22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)

26日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「感覚器系疾患(視覚と聴覚の老化)」
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏

27日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「インスリン作用の低下は、糖尿病のみならず多くの生活習慣病の発生に関係している」講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏

【祝日休館のお知らせ】るもい健康の駅は、5月3日(木・祝)から5日(土・祝)まで休館となります。

5月13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・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

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■
「るもい健康の駅をぜひご利用ください」

平成21年7月にオープンした「るもい健康の駅」は、今年で9年目を迎えます。道内唯一の「健康の駅」認証施設として、利用人数は年間延べ1万6千人と、たくさんの方に親しまれています。

運動は継続して行うことがとても大切です。るもい健康の駅では、脂肪燃焼に効果の高い有酸素運動を行えるよう、ウォーキング

マシンやエアロバイク、ステップマシンを設置しています。20～30分の運動を週に2～3回くらい継続して行うことで効果が得られます。

また、介護支援専門員や看護師、介護福祉士(介護予防運動指導員)が常駐していますので、健康に関することで日頃から気になることがありましたら、気軽にご相談ください。

■軽運動室のご紹介(運動する前に、血圧測定を必ず行ってください)

ウォーキングマシン (設置台数：5台)	◎10分×2～3セットと小分けにしても大丈夫です。最初から軽く息が弾むほどの早足で20～30分連続で行う必要はありません。まずはマシンに乗る習慣をつけましょう。(時速6.0km以下で歩く機械です。中学生からご利用できます)
エアロバイク (設置台数：4台)	◎自転車に乗る感覚で手軽に楽しめます。難しい操作も要らず、下半身の筋トレにはもちろん、ダイエットにもぴったりです。
ステップマシン (設置台数：1台)	◎下半身全体によく効きます。負荷が掛かっている分、普通に歩くよりも断然足の筋肉を使いますので、太もものシェイプアップにも最適です。

【利用上の注意】※運動機器の利用方法などの説明が必要な場合は、職員へお声掛けください。

- ・運動靴やタオル、飲料水などをご持参ください。なお、貴重品は2階ロッカーをご利用ください。
- ・混雑時は、運動器具を独占せずに30分を目安に交代しましょう。
- ・ペースメーカーを使用している方は、ご利用の前に医師へご相談ください。

【開館日】火・金・土・日曜日 9:00～17:00 /
水・木曜日 9:00～20:30(20:00受付終了)
【休館日】月曜日、祝日



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

4月29日(日) 海のふるさと館 入場無料!! **1階ロビー 11:00～13:00** 海のふるさと館開館時間 9:00～18:00【入館無料】

オープニングイベント **春のお茶会** ☕

2階ラウンジ 13:00～14:00 **私の宝物コーナーもあるよ!** ←イベントのお問い合わせ 海のふるさと館 ☎43-6677(9:00～17:00)

“三省堂書店を応援し隊”のおはなし会 **5月3日(祝) 14:00～(予定)** 海のふるさと館の最新情報は留萌観光協会HPで確認! <http://rumoi-rasisa.jp>

※午前11時より、本の出張販売も行います。 **留萌高校吹奏楽部 スプリングコンサート** **2階ラウンジ 入場無料!!**

2階レストラン 11:30～売切まで **1食500円【限定50食】** **“留萌手打ちそば愛好会”のおそば屋さん**