

はーとふる 健康コラム

「ウォーキングで健康に！」

市が平成28年に実施した調査では、運動をほとんど行っていない方が56.4%でした。

運動習慣がないと、体力不足により、疲れやすくなります。疲れが蓄積してくるとストレスを感じやすくなります。また、運動不足の方は肥満になりやすく、生活習慣病へのリスクも高まります。

ウォーキングは、忙しい日々の中でも、手軽に始められる運動としておすすめです。全身の筋肉を効率的に使い、バランス能力や心肺機能、基礎代謝を同時に向上させる効果がある上、開始年齢は関係ありません。

市役所や保健福祉センターはとふるで市が発行した「ウォーキングマップ」を配布していますので、どうぞご活用ください。ウォーキングを通じて景色や風に触れ、新たな発見があるかも知れませんね。

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。

3日(火)	1歳6カ月児(28年12月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(火)	9カ月児(29年9月生まれ)	
24日(火)	3歳児(27年6月生まれ)	
31日(火)	4カ月児(30年3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。

5日(火)	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)】

◎16日(月・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。

5日(火)	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。

26日(火)	10:30～11:30	春日児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報もい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。

※保健福祉センターはとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、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

【7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。

- 7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 11日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑤「衣類の着脱・シーツ交換」会場：パワスポ留萌(南町1丁目)
- 14日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「(老化)とは何か」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 20日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港西コミセン」会場：港西コミュニティセンター(港町3丁目)
- 24日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑥「介護食と食事の介助」会場：るもい健康の駅ホール
- 24日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 健康の駅カフェ(14:30～15:30)
- 28日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「神経疾患(脳卒中など)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 29日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「口から食べられる喜びのために理解すべき咀嚼と嚥下」講師：のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏

7月8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



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美 「道民なら忘れちゃいけない！エキノコックス症の知識と予防」

エキノコックス症は、道内特有の病気であり、寄生虫エキノコックスが原因で起こります。

エキノコックスは、キツネの腸に寄生して卵を産み、その卵がキツネの糞に混ざって排泄されます。この卵を野ネズミが木の芽などと一緒に食べることで肝臓に寄生します。このように、エキノコックスは通常、キツネと野ネズミの間の「食べる」と「食べられる」という関係の中で生きています。

また、犬の場合も同様に、エキノコックスに感染した野ネズミを食べることでエキノコックスの成虫が寄生します。このため、屋外で犬を飼っている方は注意が必要です。

人間の場合は、エキノコックスの卵に汚染された山菜や沢水を飲食したり、卵が付着した手で食べ物を触って口から摂取することで感染します。エキノコックスの卵は、直径0.03mmと小さいため、肉眼では見ることができません。ただし、感染している方から別の方に感染することはありません。

道内での感染者数は年間20

～30人ほどです。

人間が感染した場合、すぐには自覚症状が現れず、数年から10数年の潜伏期を経て、上腹部の不快感や膨満感が現れ、しだいに肝機能障害に伴うだるさや黄疸などの症状が現れます。そのままの状態を放っておくと、重度の肝機能不全となる恐れがあり、命に関わることもあります。

【エキノコックス症を予防するための主なポイント】

- ◎外出後は、石けんで手を洗いましょう。
- ◎山菜などはよく洗い、十分加熱しましょう。沢や川などの生水は飲まないようにしましょう。
- ◎残飯や生ごみを放置しないようにしましょう。野生のキツネなどへエサを与えないようにしましょう。
- ◎イヌの放し飼いをやめ、きちんと管理しましょう。

エキノコックス症は、早期発見・早期治療が大切です

◎キツネが出没しやすい場所にお住まいの方や野山によく行く方、屋外で犬を放し飼いにしている方などは、市が実施している検診を受けることをおすすめします。

問 市立病院・医事課 ☎49-1011

オロロンひまわり基金法律事務所

弁護士 河本 晃輔

借金や家族関係、相続、不動産など...

どうぞお気軽にご相談ください

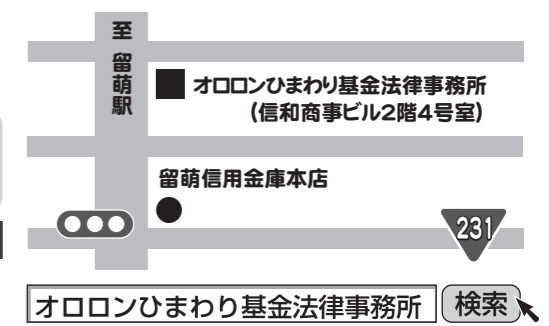
●借金問題の初回相談無料

女性・高齢者の方も
お待ちしております。

●業務時間/9:00～18:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312



オロロンひまわり基金法律事務所 検索