



## はーとふる 健康コラム

### 「野菜をたくさん食べよう！」

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病の予防に役立ちます。

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。これは、小鉢（1鉢70g）おおよそ5つ分量です。この目標量を達成するためには野菜を毎食取る必要があります。特に朝食は野菜不足になりがちです。朝食で野菜を手軽に取る工夫として、「カット野菜や冷凍野菜を活用する」「野菜料理を作り置きしておく」などの方法があります。また、野菜は加熱することでかさが減り、食べやすくなるので、スープや味噌汁に野菜をたくさん入れても良いですね。

病気を予防するために、まずは野菜を毎食取る習慣を付けましょう！

## 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。

4日(火)	1歳6カ月児 (H30年 7月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
18日(火)	3歳児 (H29年 1月生まれ)	
20日(木)	9カ月児 (H31年 4月生まれ)	
25日(火)	4カ月児 (R1年 10月生まれ)	

※H平成、R令和

【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。

6日(木)	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）】

◎24日(月)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。

6日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

【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。

12日(水)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
--------	-------------	--------------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.733）に折り込みした用紙（水色）「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

【2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。

- 1日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会
- 2日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「今の季節でもできる簡単トレーニングエクササイズ」  
講師：政スポーツアカデミー 横谷 政一 氏
- 5日(水) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港町」会場：港西コミュニティセンター（港町3丁目）
- 8日(土) 13:30～14:30 ・マンスリー健康講話「口腔のフレイルについて」  
11月延期分  
講師：のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏
- 15日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座③「循環器疾患（高血圧症と心不全）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 21日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 東雲町」会場：東雲ランド親交会館（東雲町1丁目）
- 25日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋駅カフェ（14:30～15:30）
- 26日(水) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 南町」会場：東部コミュニティセンター（南町2丁目）
- 29日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座④「呼吸器疾患（結核と肺炎）」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。また、この電話番号は緊急連絡用として、災害時にも活用しています。

からだすこやか ところイキイキ

## 健康ひろば



2月2日の  
日曜当番医院

富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030 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。  
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 留萌市立病院医療安全推進室 三住 恵美

### 「風疹抗体検査・予防接種無料クーポン券が配布されている訳」

近年、風疹が40代の男性を中心に流行しています。昭和37年度から53年度までに生まれた男性は、子どもの頃に予防接種を受けておらず、風疹の免疫を持っていない可能性が高く、周囲に感染を拡大させる危険性が高いと言われています。

風疹は、麻疹（はしか）と同様、発症しても治療薬がありません。ですから、ワクチン接種による予防が最も有効な対策となります。風疹のワクチンは、1回の接種で約95%、2回の接種で99%の人に免疫ができるとされています。ただし、2回のワクチン接種でも、十分な免疫ができない人もいます。風疹のワクチンは、ウイルス毒性を弱めた弱毒生（なま）ワクチンのため、妊娠中の方は接種できません。妊娠初期の女性が風疹に感染すると、高い確率で難聴や白内障、先天性心疾患などを持った

赤ちゃんが生まれると言われていました。

妊娠初期は、本人も妊娠に気付いていなかったり、周囲にもまだ妊娠を知らせていなかったりする場合があります。このため、妊娠可能な女性と接する方は、ワクチンを接種し、予防することが重要です。また、風疹は「不顕性感染」といって、感染しても高熱や発疹といった症状が表れない場合があります。また2週間から3週間ほどの長い潜伏期間があるため、自分が感染していることに気付かずに、ほかの人にうつしてしまうこともあります。

そこで本年度は、風疹の拡大予防策として、患者が特に多い昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象に、各市町村が無料で抗体検査やワクチン接種を受けられるクーポン券を配布しています。

ご自身と、これから生まれてくる大切な命を守るために、ぜひ抗体検査を受けましょう！

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 日 2月11日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会 日 2月23日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子（祖父母と孫）によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所（留萌ブックセンター内）☎43-2255