



## はーとふる 健康コラム

「コツコツ動いて健康に！」

まずは一日プラス10分から健康のためには、運動が欠かせません。ただ、いきなり激しい運動をすると、怪我をしたり、長続きしなかったりすることがあります。

生活習慣病の予防やダイエットなどのためには、身体を動かすこと(身体活動量)を少し増やすだけでも効果的です。今より一日10分間、身体を動かす時間を増やしてみましょう。「コンビニには車を使わず徒歩で行く」「テレビを見ながらストレッチをする」などの軽い運動を始めるのも良いですね。

お風呂掃除や床拭き、窓拭きなどの家事も良い運動になります。歩くときには大腿を意識したり、普段から背筋を伸ばして過ごしたりするだけでも、身体活動量が増えて消費カロリーも上がります。自分のペースで、軽い運動や少しの工夫を無理なく続けることが大切です。

## 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。

7日(火)	1歳6カ月児(H30年9月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
14日(火)	9カ月児(R1年6月生まれ)	
21日(火)	3歳児(H29年3月生まれ)	
28日(火)	4カ月児(R1年12月生まれ)	

※H平成、R令和

【フッ化物塗布(予約制)】◎料金は1回510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。

16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)】

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。

16日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【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。

27日(月)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、本誌に折り込みした用紙(オレンジ色)「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、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

国や北海道、留萌市危機対策本部の要請に伴い、るもい健康の駅で開催するイベントを中止または延期する場合があります。当ホームページなどを通じてお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

【4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。

4日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

11日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器疾患と皮膚疾患」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

15日(水) 10:00～12:00 ・「オレンジカフェ留萌 in 沖見町」会場：港南コミュニティセンター(沖見町5丁目)

25日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌疾患(甲状腺・ホルモンなど)」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

28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)

【「RAC(るもいアンチエイジングクラブ)」のお知らせ】開催日：毎週水曜日 10:00～11:30

◎エアロビクスやヨガなどのDVDを観ながら、運動することができます。気軽にご参加ください。

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



### 4月19日の 日曜当番医院

留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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。

### ■こんにちは！るもい健康の駅です■

「るもい健康の駅で気軽に健康チェック」

ご自身の体調管理や健康づくりを上手に進めていくには、定期的な健康チェックが大切です。るもい健康の駅では、「骨密度計」「体組成計」「脈波計付き電子血圧計」などの機器を備えています。ご利用の際は、互いに譲り合いながら、利用ルールやマナーを守るようお願いいたします。

#### ●るもい健康の駅に設置している機器

##### ①骨密度計(設置台数1台)

・骨の強さや硬さなどを超音波で測ります。骨は、加齢とともに骨密度が減少し、骨粗しょう症への不安が高まります。定期的に計測することが大切です。

##### ②体組成計(設置台数1台)

・「体脂肪率」「筋肉量」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」などを測ることができます。内臓脂肪の数値が高い場合は、生活習慣病へのリスクも高くなりますので、生活習慣の改善が必要です。

##### ③脈波計付き血圧計(設置台数2台)

・血圧と血流循環の両方を測ることができます。計測終了後にそれぞれの数値が表示され、記録用紙が出ます。

##### ④ロボスキンアナライザー(設置台数1台 ※完全予約制)

・顔の肌年齢を測ることができます。ご自身の肌状態を知ることができます。また、新しい化粧品を使い始めた際などに肌の変化を知るための機器としても使うことができます。

いずれの機器も、無料でご利用できます。皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。



🕒 開館時間 火～日 9:00～17:00 / 水・木 9:00～20:30(入館受付20:00)

※毎週月曜日は休館日です。また、祝日も休館となります。

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

## 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

📅 4月14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

📅 4月26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。

📞 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