



はーとふる 健康コラム

「健康診断を受診しましょう
～早期発見が予防の決め手～」

健康診断は、自分では気がつきにくい体の異常を発見することができます。「まだまだ、元気だから」「面倒くさい」「忙しい」などと、健康診断を遠ざけていませんか？

体の異常は、自覚症状が出た後では深刻な状態ということも少なくありません。体からのSOSをより早くキャッチするためにも、健診結果から数値の変化に気付くことが重要です。早い段階で、今後の生活習慣病を予防するための手掛かりとなります。

健康診断の受診は、ご自身の今の状態を知る絶好の機会です。市では、特定健診やがん検診を実施していますので、年に一度は受診してご自身の健康管理に役立てましょう。健診結果で気になることなどがありましたら、保健師や栄養士が対応しています。ぜひご相談ください。

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(木)	4カ月児 (R1年11月～2年1月生まれ)	【受付】 案内文書に記載 されている時間
12日(火)	および	
19日(火)	9カ月児	
26日(火)	(R1年5月～7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。

14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）】

◎4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。

新型コロナウイルス感染防止の観点から、14日に予定していましたが「母子健康・栄養相談（乳幼児）」の開催は中止となりました。なお、個別対応を随時受け付けていますので、ご希望の方は上記へお問い合わせください。

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.745）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。

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。

- 9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「血液、免疫、感染症の特徴」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 13日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室①「介護が必要になったら（心得と備え）」
- 23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「感覚器疾患（視覚・聴覚の老化など）」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 24日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「糖尿病は生活習慣です！～糖尿病の原因と合併症～」
講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 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）
- 27日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室②「介護認定されたら使えるサービス」

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。

【ゴールデンウィーク期間中の休館について】
◎るもい健康の駅は、5月3日(日・祝)から6日(水・休)まで休館となります。



5月17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。
※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■
「独居高齢者栄養実態調査にご協力ください」

るもい健康の駅では、平成24年度から市内在住で65歳以上の一人暮らしの方を対象に、「独居高齢者栄養実態調査」を行っています。「独居高齢者栄養実態調査」では、「①一人暮らし世帯の調査」「②無料健康診断」を確認しています。

①一人暮らし世帯の調査
毎年4月から5月までの期間で、65歳以上で単身世帯の方へ調査票を送付し、世帯状況を確認しています。

②無料健康診断（要事前予約）※電話での予約も可能です。
「①一人暮らし世帯の調査」で一人暮らしと確認できた方を対象に、下記の日程のうちご本人の都合が良い日に健診を受け付けています。

日 実施日は次のとおりです。※火曜日または金曜日 10:30～12:00（所要時間：30分程度）

◎5月15日	◎8月28日	◎12月4日
◎6月16日/26日	◎9月8日/25日	◎1月19日/29日
◎7月3日/7日/21日/31日	◎10月6日/16日/30日	◎2月9日/19日
	◎11月10日/20日	◎3月12日

所 るもい健康の駅 ※移動が困難な方は送迎します。また、自宅での健診も可能です。
対 「調査票」で一人暮らしと確認した方 **内** 血液検査/簡易心電図/口腔健診/アンケート
※前年度に調査協力いただいた方には、NPO法人るもいコホートピアの職員が「自宅訪問」または「電話連絡」で調査しています。引き続き、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

5月の催し

留萌ブックセンター by 三省堂書店で定期開催しています「おとなのためのおはなし会」「子どもたちによる子どもたちへのおはなし会」は、**新型コロナウイルス感染拡大への未然防止の観点から、5月の開催を中止させていただきます。**お話し会の開催を楽しみにしていた皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

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