



## はーとふる 健康コラム

### 「カルシウムで丈夫な骨をつくろう！」

牛乳・乳製品や小魚、大豆製品などに多く含まれるカルシウムは、強い歯や骨をつくる大切な栄養素です。不足した状態が続くと骨が弱くなり、骨粗しょう症を招きやすくなります。人の骨量は、20歳頃に最大となった後、徐々に低下していきます。そのため、若いうちに多くのカルシウムを骨に蓄えておくこと、骨量の低下を抑えることができます。カルシウムは、食品によって吸収率が異なり、最も吸収率が高いのが牛乳・乳製品です。手軽に効率よくカルシウムを取るためにも、牛乳を毎日飲む習慣を付けましょう。また、骨に圧力をかけることや、日光を浴びることは骨を強くすることにつながります。運動を兼ね、外出する機会をつくるようにしましょう。若いうちからカルシウムをたくさん取って丈夫な骨をつくりましょう！

## 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。

9日(火)	1歳6カ月児(H30年11月生まれ)	【受付】 案内文書に記載されている時間
16日(火)	9カ月児(R1年8月生まれ)	
23日(火)	3歳児(H29年5月生まれ)	
30日(火)	4カ月児(R2年2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。

11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。

11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。

4日(木)	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、広報の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

【6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。

6日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑪「糖尿病について」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

6日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

10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」

12日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 東雲町」会場：東雲ランド親交会会館(東雲町1丁目)

23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)

24日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室②「訪問看護の理解」

27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑫「認知症について」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 高砂町」会場：港東コミュニティセンター(高砂町2丁目)

※2～5月のイベント延期分の開催が決まり次第、るもい健康の駅ホームページでお知らせします。

【「らくらく介護教室」のお知らせ】定員20人/参加無料(要事前予約)

◎現在介護をしている方やこれから介護について学びたいと考えている方たちを対象にした教室です。介護技術を身に付け、毎日を笑顔で過ごしましょう。※要望を受け、出張講座も実施しています。

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。皆さん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 健康ひろば



### 6月14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。

### 春の集団検診の中止に伴う特例措置

### ■9月末まで個別検診が集団検診の料金で受けられます■

市では、新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、政府の緊急事態宣言が5月31日まで延長されたことを受け、国の要請に基づく緊急事態措置の一環として、5月下旬に予定していた「春の集団検診」を中止しました。このため、秋の集団検診までの期間の市独自の特例措置として、9月末までに市内医療機関で受診する個別検診が集団検診と同じ料金で受けることができます。

なお、個別検診を希望する場合には、直接各医療機関へお申し込みください。

検診項目	対象者	料金	医療機関	健(検)診						
				特定	胃	肺	大腸	子宮	乳	
特定健診	国保・後期	500円	荻野病院	○	力	×	×	×	×	×
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上 1,500円	川上内科医院	○	力	○	○	×	×	×
	胃カメラ検査	50歳以上 1,500円	たけうち内科循環器内科医院	○	×	○	○	×	×	×
肺がん検診	X線検査	40歳以上 1,000円	西原腎・泌尿器科クリニック	○	×	×	×	×	×	×
	大腸がん検診	40歳以上 500円	藤田クリニック	○	力	○	○	×	×	×
子宮頸がん検診	頸部・HPV①	20～41歳 2,200円	留萌記念病院	○	カ	バ	×	○	×	×
	頸部のみ②	42歳以上 1,200円	留萌市立病院	○	カ	バ	○	○	○	○
	超音波検査※	20歳以上 500円	留萌セントラルクリニック	○	×	×	×	×	×	×
乳がん検診	35歳以上 2,400円		わたべ整形外科医院	○	×	×	×	×	×	

※超音波検査は、①②の受診者のみです。

カ：胃カメラ検査 バ：バリウム検査

- ◎75歳以上の方は、がん検診を無料で受けることができます。
- ◎生活保護世帯の方は、がん検診を無料で受診することができます。  
※生活保護世帯の方は、市発行の「受給証明書」をご持参ください。
- ◎市の国民健康保険加入者の方は、超音波検査(子宮頸がん検診)を無料で受けられるほか、それ以外の健(検)診(特定健診を含む)を500円で受けることができます。

問 市・保健医療課(はーとふる内) TEL 49-6050

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



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、6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