



## はーとふる 健康コラム

「“幸せホルモン”で、  
心穏やかに！」

“幸せホルモン”を、皆さんはご存じですか？ 心のバランスを整えたり、ストレスを軽減させたりする幸せホルモンは、ちょっとした生活習慣で増やすことができます。

①起床したら、5分以上しっかり朝陽を浴びましょう。②ウォーキングやサイクリングなど、リズムカルな運動をしましょう。ちなみに深呼吸や歌うことでも同じ効果が得られます。③家族との団らんをはじめ、友人との会話や、ペットとの触れ合いを大切にしましょう。また、見知らぬ人に道をゆずったり、ドアを開けてあげたりなど、人に親切にするのも効果があります。④大豆や乳製品を積極的に取りましょう。特にチーズはおすすめです。

いつも心穏やかに過ごせるように、“幸せホルモン”を意識してみましょう。

## 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。

7日(火)	【対象児】4カ月児、9カ月児、1歳6カ月、3歳児
14日(火)	※新型コロナウイルスの感染予防のため、各健診対象児を同時に開催し、時間ごとに人数制限を設け、実施します。詳細は案内文書でご確認ください。
21日(火)	
28日(火)	

【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。

9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(金・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の感染予防を考慮し、相談は完全予約制（電話 49-6050）となります。  
※希望に応じ、別日程でのご相談も対応しています。

9日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※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。

※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、お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

【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。

4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

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

8日(木) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室③「寝たきりをつくらない生活リハビリ」会場：パワスポ留萌

18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

19日(日) 14:00～15:00 ・マンスリー健康講話「糖尿病は生活習慣病です！ 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

22日(木) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室④「移動・移乗の介助」会場：パワスポ留萌

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）

29日(土) 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）

【祝日休館のお知らせ】 7月23日(木)、24日(金)は休館となります。25日(土)からは通常どおり開館します。

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



7月19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。  
※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。

### ■皆さんの「献血」が、 医療を支え、命をつないでいます■

血液は、栄養や酸素の運搬、免疫などの役割があり、人間の生命を維持するために不可欠です。現在、血液の機能を完全に代替できる手段はないため、輸血は医療の現場で欠かすことのできない治療法となっており、皆さんの「献血」が輸血医療を支えています。

**献**

血された血液は、血液センターで赤血球、血小板、血しょうなどの「輸血用血液製剤」となり、医療機関に渡って患者さんの元へ届きます。その多くは「がん（悪性新生物）」の患者さんの治療に使われています。

「輸血用血液製剤」確保の課題は、それぞれの成分の有効期間に違いがある点です。

「血しょう製剤」の有効期間は、採血後1年間と長いものの、「赤血球製剤」が採血後21日間、「血小板製剤」が採血後4日間とそれぞれ異なります。このため、途切れることなく血液を確保し続ける必要があります。

また、今年は新型コロナウイルス感染症の影響などもあり、全国的に見ても献血協力者が減少傾向にあることから、大変厳しい状況となっています。

**都**

道府県の中で北海道の献血率が「日本一」であることを、皆さんはご存知でしょうか？ これは道民一人ひとりの「ささやかな思いやり」が献血の輪を広げてきた結果です。

7月下旬の献血では、新型コロナウイルスの感染予防対策を万全にし、移動献血車「ひまわり号」が市内各所を巡回します。ぜひ献血へのご協力をお願いします。



献血イメージキャラクター▲  
「けんけつちゃん」

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



おとなのためのおはなし会 日 7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 日 7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。

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