



はーとふる 健康コラム

「快眠習慣で生活習慣病を予防しましょう」

生活スタイルの変化で、睡眠リズムが乱れたり、寝付きが悪くなったりするなどの支障はありませんか？質の悪い睡眠習慣は、生活習慣病の発症や、症状の悪化などのリスクを高めます。一方で、快眠のための生活習慣には「運動」「入浴」「光浴」が欠かせません。ストレッチなどの負担の少ない有酸素運動を就寝の3時間前に行うのが効果的です。

また、入浴は就寝の2～3時間前が効果的です。38～41度のぬるめのお湯に15分ほどを目安に入浴しましょう。

光浴は、体内時計を24時間に調節します。起床後は、自然の光を浴びましょう。太陽光は、曇りの日でも蛍光灯の約100倍の照度があり、体内時計の調節に欠かせません。逆に、夜間のブルーライトは体内時計を遅らせますので、注意が必要です。

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。

2日(火)	1歳6カ月児(R1年7月生まれ)
9カ月児(R2年4月生まれ)中止	※後日ご案内します。
9日(火)	3歳児(H30年1月生まれ)
16日(火)	4カ月児(R2年10月生まれ)

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。詳しくは、案内文書をご確認ください。

【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。

18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。
※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

18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。

10日(水)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
--------	-------------	--------------

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) ※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(<https://cohortopia.care/eki/>)をご確認ください。

- 9日(火) 13:30～15:00 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 13日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座③「肺炎(適切な対応と予防)」
講師：札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 16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)
- 20日(土) 13:30～15:00 ・新型コロナ市民勉強会 講師：札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 25日(木) 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)
- 27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座④「脳梗塞(仕組みと予防)」
講師：札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 27日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対する治療薬・ワクチンの正しい知識」 講師：大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田龍氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を代表電話に加え、電話43-8127番でも実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温や体調チェックを行っています。なお、夜間の利用が水曜日のみとなっています。お間違えないように、ご注意ください。

からだすこやか 健康ひろば



2月28日の日曜当番医院

富山整形外科

未広町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。

健康ワンポイントアドバイス

『春の集団検診中止に伴う個別検診の特例措置』について

▼市では、新型コロナウイルス感染症の影響で「春の集団検診」が中止となったことを受け、市民の検診機会の確保を図るため、対象期間中に市内医療機関で受診した個別検診を、集団検診と同じ料金で受けられる市独自の特例措置を実施しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 日 対象期間：5月11日(月)～2月26日(金)
- 対 対象期間までに、市内医療機関で個別検診を受診した方
- 費 健(検)診料金

健(検)診項目	対象者	料金
特定健診	国保・後期	500円
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上 1,500円
	胃カメラ検査	50歳以上 1,500円
肺がん検診	X線検査	40歳以上 1,000円
	大腸がん検診	40歳以上 500円
子宮頸がん検診	頸部・HPV①	20～41歳 2,200円
	頸部のみ②	42歳以上 1,200円
	超音波検査※①②受診者のみ	20歳以上 500円
乳がん検診	35歳以上	2,400円

※75歳以上の方、生活保護世帯の方は、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、市発行の「受給証明書」をご持参ください。

・個別検診の受診を希望する場合は、医療機関に直接お申し込みください。

問 市・保健医療課(はーとふる内)

TEL 49-6050

※この4コマ漫画は、留萌市をPRするために留萌高校(商業研究会)の生徒たちが作成したものです。

留萌高校 商業研究会 「留萌の冬」 製作 情報ビジネス科 岩本・坂本・白石

