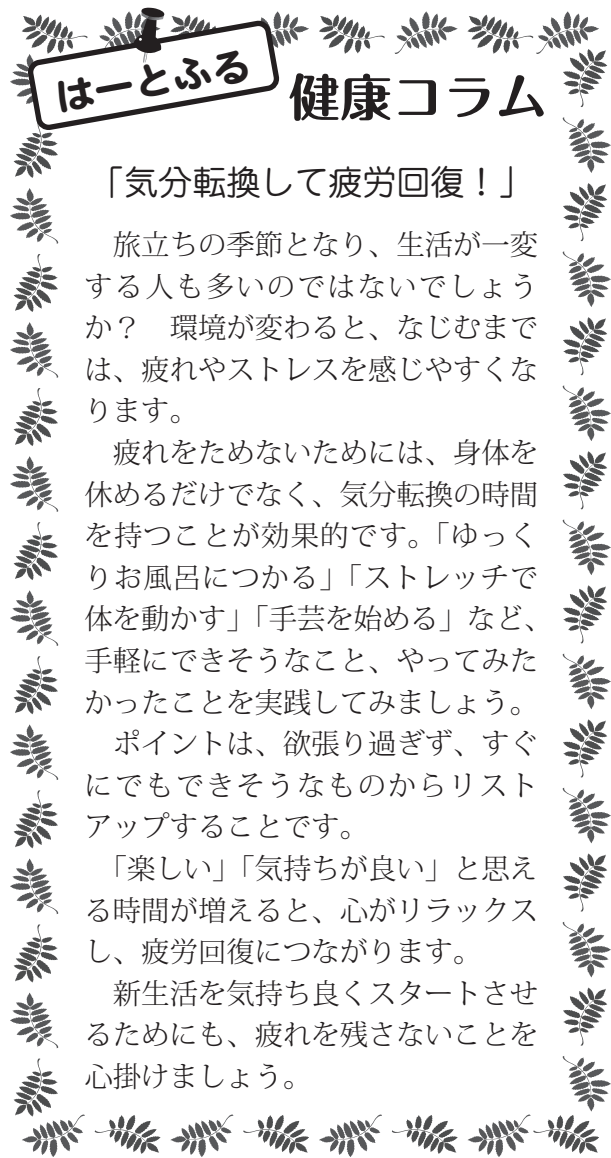




はーとふる 健康コラム

「気分転換して疲労回復！」

旅立ちの季節となり、生活が一変する人も多いのではないのでしょうか？ 環境が変わると、なじむまでは、疲れやストレスを感じやすくなります。

疲れをためないためには、身体を休めるだけでなく、気分転換の時間を持つことが効果的です。「ゆっくりお風呂につかる」「ストレッチで体を動かす」「手芸を始める」など、手軽にできそうなこと、やってみなかったことを実践してみましょう。

ポイントは、欲張り過ぎず、すぐにでもできそうなものからリストアップすることです。

「楽しい」「気持ちが良い」と思える時間が増えると、心がリラックスし、疲労回復につながります。

新生活を気持ち良くスタートさせるためにも、疲れを残さないことを心掛けましょう。

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。

2日(火)	1歳6カ月児(R 1年 8月生まれ)
9日(火)	9 カ月 児(R 2年 5月生まれ)
16日(火)	3 歳 児(H30年 2月生まれ)
4カ月児(R 2年 11月生まれ) 中止	※後日ご案内します。

※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)		13:00～15:00
--------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、2020年広報の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) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【3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。

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

7日(日) 10:00～11:00 ・マンスリー健康講話「冬の運動不足解消と関節痛の予防」
講師：留萌セントラルクリニック 理学療法士 廣島 裕子 氏

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⑤「見えない腎臓病(仕組みと予防について)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

13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

19日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌in港町」会場：港西コミュニティセンター(港町3丁目)

20日(土) 13:00～16:00 ・公開シンポジウム「留萌地域住民参加型の地域医療取組の発展に向けて」

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)

27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「タバコ肺(灰が溶ける病気とは)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

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



3月28日の 日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3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。

健康ワンポイントアドバイス

「移動献血バスの年間巡回予定について」

献血は「安全な血液製剤の安定供給の確保等に関する法律」の理念のもと、厚生労働大臣の定める基本方針に従い、全国各地で行われています。北海道の献血率は、全国一です。

皆さんが献血された血液は、輸血用血液製剤として、多くは白血病やがん(悪性新生物)の患者に使用されています。しかし現在、新型コロナウイルスの感染拡大により、献血活動にも大きな影響をおよぼしています。道内では昨年12月、献血バス25台(約1,100人)分の巡回場所が決まらず、献血が中止と

なりかけたため急遽、企業やショッピングセンターなどに献血バスを配車し、なんとか危機的な状況を回避することができました。

献血は、新型インフルエンザ等対策特別措置法でも事業の継続が求められているため、『不要不急』な外出には当たりません。また、献血会場では、徹底した感染防止対策を行っており、献血バスの換気対策も万全です。

令和3年度の留萌市内の献血バスの運行予定は、次のとおりです。

皆さんのご協力をお待ちしています。

実施予定		巡回場所
臨時運行	3月23日(水) ① 10:00～11:50 ② 13:00～16:00	DCM ホーマック留萌店駐車場
定期運行	4月4日(日)～7日(水)	DCM ホーマック留萌店／市役所／ 北海道留萌合同庁舎ほか 各駐車場
	8月2日(月)～5日(木)	
	11月29日(月)～12月2日(木)	

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 「旅立ち」 製作 情報ビジネス科 岩本・坂本・白石

