



はーとふる 健康コラム

「親子で見直そう！生活習慣」

小児生活習慣病を知っていますか？近年、小児肥満が増加し、糖尿病や高血圧、動脈硬化などになる子どもたちが増えています。文部科学省の調査では、思春期世代の約1割が肥満状態にあると分かっています。今はまだ発病していなくても、20代、30代で発病して重症化や若年死する危険があるため、肥満を予防することが重要です。

生活習慣は両親から引き継がれることが多く、子どもの頃にそなわった食べ物の好みや生活習慣は、簡単に変えられるものではありません。

「1日3食規則正しく、よく噛んで食べる」「しっかり体を動かす」「テレビなどは1～2時間まで」「早寝早起きでしっかり眠る」という、基本的な生活習慣が大切です。子どもの未来の健康のため、親子でできることから取り組みましょう。

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。

11日(火)	1歳6カ月児 (R 1年10月生まれ)
13日(木)	9カ月児 (R 2年7月生まれ)
18日(火)	3歳児 (H30年4月生まれ)
25日(火)	4カ月児 (R 3年1月生まれ)

※H平成、R令和

※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。

【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。

6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)】

◎3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。

6日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、本号 (No.757) に折り込みした用紙 (緑色) 「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

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

1日(土) 13:00～14:30	・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
8日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座⑨「骨粗しょう症 (女性だけじゃない、骨が減っている人が増えています)」 講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
22日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座⑩「美味しく食べる (生活習慣の中心「食べる」を健康づくりから考えます)」 講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
23日(日) 13:00～14:00	・マンスリー健康講話「インスリン作用低下が生活習慣病、フレイルにつながる」 講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏
25日(火) 10:00～11:30	・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
25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)

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。

るもい健康の駅では、**新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温と体調チェックを行っています**。また、夜間の利用は水曜日のみとなっています。ご不便をお掛けしますが、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。

からだすこやか ころろイキイキ

健康ひろば



5月16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■ NPO法人るもいコホートピア 「新型コロナ対策でインフルエンザが大きく減少」 理事長 小海 康夫

インフルエンザウイルス感染は毎年1,000万人規模で起こります。中でも高齢者、とりわけ基礎疾患のある方では致命的な肺炎が起こり、お年寄りの命を奪う危険な感染症です。

2019年2月には2,000人もの方がインフルエンザウイルスの感染によって死亡しました。

ところが、新型コロナで自粛が続く今年の2月は、インフルエンザ感染者が大幅に減少し、結果として死亡者も明らかな減少に転じました。新型コロナ対策のためのマスクの着用、手洗いの励行そして人との距離を取るという生活習慣は、毎年多くの人の命を奪ってきたインフルエンザウイルスに対しても有効であるというわけです。

インフルエンザウイルスも、新型コロナウイルスと同様に油の膜でできた小型ウイルスで飛沫で感染が広がります。新型コロナ対策がインフルエンザ対策にも有効であったという偶然是、感染症への備えとして日ごろの生活習慣が大切なことを教えてくれます。



問 るもい健康の駅 TEL 43-8121

HP <https://cohortopia.care/eki/>

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



大人のための朗読会 **開催中止** 日 5月11日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 5月23日(日) 14:00～ 所 市立留萌図書館

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

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