



はーとふる 健康コラム

「コツコツ！骨貯金」

骨量は、20歳頃をピークに減少します。このため、青年期までの「骨貯金」が重要です。しかし、成人になった後も、骨貯金をする必要がない、ということではありません。成人の場合、カルシウムを含むものを摂取することで、骨量の減少スピードを遅らせることができます。

カルシウムは、ビタミンDやマグネシウムと一緒に摂取すると吸収率が高まります。ビタミンDは、きのこ類、鮭やニシン、サンマなど魚介類、マグネシウムは納豆など大豆製品や海藻に多く含まれます。また、ビタミンDは太陽の光を浴びると体内で生成することができるので、天気の良い日は散歩をしたり、外で体を動かすと良いですね。運動をすることで骨や筋肉に負荷がかかり、骨が丈夫になるほか、筋肉の強化にもつながるのでおすすめです。

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。

6日(火)	1歳6カ月児 (R 1年12月生まれ)
13日(火)	9カ月児 (R 2年9月生まれ)
20日(火)	3歳児 (H30年6月生まれ)
27日(火)	4カ月児 (R 3年3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。

8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)】 ◎23日(金)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。

8日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、5月号 (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

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

- 3日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 4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
- 10日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①『『老化』とは何か (身体の仕組みと老化)』
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 17日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「神経系 (神経の仕組みと疾患・脳卒中など)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 24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)
- 27日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 27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)
- 31日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「あなたの血管大丈夫？ 動脈硬化の危険因子」
講師：たけうち内科循環器科医院 院長 竹内 克呂 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。

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。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



7月11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。

健康ワンポイントアドバイス

「移動献血車『ひまわり号』巡回のご案内」

▼移動献血車が下記日程で巡回します。献血へのご協力をお願いします。

日 所

日 程	会 場
8月2日(月)	10:00～12:00 留萌開発建設部前
	13:30～14:30 留萌地方合同庁舎 (ハローワーク留萌) 前
	15:00～16:00 株式会社堀口組前
3日(火)	10:00～16:00 市役所本庁舎前
4日(水)	10:00～11:00 保健福祉センターはーとふる横 駐車場
	12:30～16:00 北海道留萌合同庁舎 (留萌振興局) 前
5日(木)	10:00～11:00 北海道電力ネットワーク駐車場
	12:30～14:30 留萌市立病院職員通用口前
	15:00～16:00 留萌開発事務所前

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。
 ※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。ご了承ください。

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



大人のための朗読会 開催中止 日 7月13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 開催中止 はなし会 日 7月25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