



はーとふる 健康コラム

「生活習慣を見直して がん予防！」

「がん」は長年日本人の死亡原因第1位を占めています。

国立がん研究センターなどの研究機関では、これまでの日本人を対象とした研究から、日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。このうち、「感染」以外は、日頃の生活習慣に関わるものです。

がんをはじめとする生活習慣病の予防は“簡単に劇的な効果が期待できる”というものではありません。日々の食事や生活習慣を見直し、できることから改善していくことが大切です。

「変えなくちゃ！」と頭に浮かぶことはありませんか？ 小さなことでも構いませんので、気長にコツコツと取り組んでみましょう。

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。

5日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 3月生まれ)
12日(火)	9カ月児 (R 2年12月生まれ)
19日(火)	3歳児 (H30年 9月生まれ)
26日(火)	4カ月児 (R 3年 6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。

14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。

14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。

4日(月)	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 / (水)9:00～20:30 ☎43-8121

※20:00以降は入館できません

【10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。

- 2日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系 (高齢者の泌尿器および皮膚疾患)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 14日(木) 18:00～19:30 ・子ども実験室「秋の夜空と月を見てみよう！」講師：和歌山大学 講師 佐藤 祐介 氏
- 20日(水) 10:00～12:00 ・オレンジカフェ留萌 in 港南コミュニティセンター (沖見町5丁目32-1)
- 23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌系 (内分泌の仕組みと疾患・甲状腺、ホルモン)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 23日(土) 13:30～14:30 ・市民公開講座「コロナ禍でも安心して乳癌治療を受けるために」
講師：社会医療法人 社団 カレス サッポロ ソフィア北円山クリニック 所長 福井 里佳 氏
- 26日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 26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」を代表電話で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。なお、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、募集締切となります。あらかじめご了承ください。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 ところイキイキ

健康ひろば



10月24日の
日曜当番医院

富山整形外科

末広町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。

■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
「コロナ禍でも安心して乳がん検診を受けましょう！」理事長 小海 康夫

新型コロナウイルス感染拡大は、さまざまながん検診の受診者数の減少をもたらしました。検診会場で密になることを危惧しているのでしょうか？ けれどコロナは言わば新参者、増え続けている乳がんを無視することはできません。

ワクチン接種も進行する中、日ごろの健康づくりがますます大切になってきます。毎年恒例の、乳がんの市民公開講座 (10月23日に健康の駅で開催) に参加し、乳がん検診の大切さや、乳がんの現状に是非目を向け、ご自身や家族、お友達を “守るちから” をつけましょう。

●市民公開講座「コロナ禍でも安心して乳癌治療を受けるために」

日 10月23日(土) 13:30～14:30

所 るもい健康の駅

内 講師：社会医療法人 社団 カレス サッポロ ソフィア北円山クリニック

所長 福井 里佳 氏

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 10月12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 10月24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