



はーとふる 健康コラム

「吸わない大人になろう！」

タバコは、発がん性物質だけでなく依存性物質が含まれているため、いったん喫煙しだすと、体を長期間に蝕むことにつながります。非喫煙者も同じ空間でタバコの煙を吸うことで（「受動喫煙」と言います）、有害物質を体に取り込んでしまうのでやっかいです。タールやニコチンが少ない「ライト」は、自然と深く吸ってしまう傾向があるので、意味がないと言われていてます。

また、加熱式タバコや電子タバコも発がん性物質が含まれるものや、発生するものがあり、健康への影響が生じうると考えられています。

喫煙者の子どもは、非喫煙者の子どもよりも、喫煙者になる確率が2倍以上になるというデータがあります。タバコの害から子どもを守るためにも、分煙だけでなく、「吸わない大人」を目指したいですね。

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。

7日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 5月生まれ)
9日(木)	9カ月児 (R 3年 2月生まれ)
14日(火)	3歳児 (H30年11月生まれ)
21日(火)	4カ月児 (R 3年 8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。

2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）】

◎31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。

2日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

16日(木)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

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

【12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。

- 4日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会
- 11日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑪「糖尿病（糖尿病と共に暮らすコツ）」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 11日(土) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 幌糠コミュニティセンター（幌糠 1854 番地の7）
- 21日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 21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）
- 25日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑫「認知症（認知症の理解と地域の安心について）」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 25日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「便秘を考える」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 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 ころこイキイキ

健康ひろば



12月19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 ☎42-5011 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

留萌市温泉施設送迎車両（おんタク）市民アンケートの結果について

▼令和3年5月に実施した「留萌市温泉施設送迎車両（おんタク）市民アンケート」結果について報告します。

留萌市温泉施設送迎車両（おんタク）市民アンケートでは、無作為抽出された1,200人の市民を対象に実施し、401人からのご回答をいただきました。ご協力ありがとうございます。

アンケート結果では、回答者の52%が同実験について「知っている」と回答しています。また、およそ8割の方が「市の事業として必要である」と評価しています。今後の方向性としては、回答者の25%が「将来的に利用したい」と回答し、特に30歳代以下の若年層の回答が多く見られました。

自宅にお風呂のない方や、高齢者を想定した交通手段の確保を目的に、緊急的な措置としてスタートした事業ですが、特に若い方からの反応も高く、自由意見でもさまざまなご意見をいただきました。

また、利用者アンケートからも、「施設に食堂がなく、昼食がとれない」「施設の滞在時間が長く、湯冷めする」などの意見もありました。このため、今年10月1日からは、帰りの出発時間を13時に変更しています。

これからも、留萌市温泉施設送迎車両「おんタク」を、ぜひご利用ください！

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 12月14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 12月26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