



## はーとふる 健康コラム

### 「1日の始まりは朝食から」

朝食は1日を元気に過ごすための大切な食事です。

脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間に消費されているため、朝食を欠食すると脳がエネルギー不足になり、集中力や記憶力が低下してしまいます。

朝食を欠食している人は、まず自分の生活リズムを見直してみましょう。夜更かしをしたり、夜食を食べ過ぎていたりしませんか。

また、朝食の用意が大変という人は、前日の夕食の残り物や作り置きを活用したり、そのまま食べられるおにぎりやパン、果物、カット野菜、乳製品、レトルトのスープなどを用意しておくとう便利です。

主食、主菜、副菜を組み合わせた朝食が理想的ですが、まずはいつもより少し早起きをして、何かを食べる習慣をつけましょう。

## 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。

11日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 6月生まれ)
18日(火)	3歳児 (H30年12月生まれ)
20日(木)	9カ月児 (R 3年 3月生まれ)
25日(火)	4カ月児 (R 3年 9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。

13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)、10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。

13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 / (水)9:00～20:30 ☎43-8121

### 【1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。

- 8日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 15日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「新型コロナ (新型コロナについて・肺炎とその予防)」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 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)
- 29日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「がん検診 (検診を上手に活用する方法)」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 29日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「睡眠と正しい睡眠薬の使い方」  
講師：留萌大町薬局 薬局長 薬剤師 吉田 龍 氏
- 29日(土) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 港北コミュニティセンター (元町5丁目86)

●年末年始休館日：12月31日(金)～1月5日(木) ※通常開館は1月6日(木)からとなります。

### 毎週水曜日、運動教室開催中！！

RAC (るもいアンチエイジングクラブ) 10:00～11:30	ココロとカラダ改善教室 14:00～14:30	夜間DVDエクササイズ 18:00～20:00
--	----------------------------	----------------------------

からだすこやか ところイキイキ

## 健康ひろば



### 1月16日の 日曜当番医院

### 整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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 「新型コロナが留萌にもたらしたもの」 理事長 小海 康夫

報道では新型コロナウイルス感染が減少し、社会活動が再開されつつあります。大都市圏では、第6波に備えて医療体制の整備を進めるようです。ワクチン接種も進み、コロナも一段落の感があります。留萌市では、感染者数が限定的であり、重篤患者の多発による医療崩壊もありませんでした。もうこれで、コロナは終わりでしょうか。

新型コロナウイルスは、感染症だけをもたらしたわけではないことが明らかとなってきました。日常の健康づくりの取り組みが、コロナの自粛で大きな影響を受けています。

健診・検診の受診者数は、大きく減少しました。病気が見逃されていることが心配です。外出を控え、密を避けるあまり社会参加が減りました。運動を控えたことから生活のリズムに影響が出ています。

新型コロナウイルスが留萌にもたらしたものは、もしかしたら、日常の健康を守る取り組みの“自粛”かもしれません。コロナの前も後も、いつもの健康づくりは“基本のキ”です。規則正しい生活、こまめに身体を動かして運動をする、地産地消で新鮮な食品を食べる、そして、健康診断とがん検診を忘れない。元通りの生活とは、いつもどおりの健康づくりの日々です。コロナで奪われた、いつもの健康づくりの日々を、今こそ取り戻しましょう。



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 1月11日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 1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