



はーとふる 健康コラム

「ストレス耐性を高めるために 気を付けること」

ストレスを抱えると、自然と表情は暗くなり、姿勢は前かがみになりがちです。前かがみの姿勢は、肺が圧迫され、呼吸が浅くなり、自分でも気付かないうちに体は緊張してしまいます。呼吸が浅くなると、マイナスな気持ちが助長されると言われています。

背筋を伸ばしたり、口角をあげて、笑顔を作ってみたり、深呼吸したりすると、体の緊張がほぐれ、自律神経が整い、不安な気持ちを和らげるホルモン「セロトニン」の分泌が促され、気持ちが安定していきます。

心も体もリラックスしていると、ストレスを感じにくくなります。

セロトニンが分泌しやすい行動を継続して取り組むことで、ストレス耐性を高める効果もあります。

意識して、日常生活の中に取り入れてみてくださいね。

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。

1日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 7月生まれ)
8日(火)	9カ月児 (R 3年 4月生まれ)
15日(火)	3歳児 (H31年 1月生まれ)
22日(火)	4カ月児 (R 3年10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。

10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)】

◎11日(金)祝日は休みです。
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。

10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。

9日(水)	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

【2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。

- 5日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 12日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座③「肥満 (肥満と生活習慣病の関係)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 12日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「強い体づくり 弱らぬ！ 転ばぬ！ ～運動でフレイル・転倒予防～」
講師：留萌市立病院 診療技術部リハビリテーション科 嶋 寛章 氏
- 19日(土) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 東部コミュニティセンター (南町2丁目 373)
- 22日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 22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)
- 26日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座④「脳梗塞 (脳梗塞はどんな病気?)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

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
--	----------------------------	----------------------------



2月27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。

健康ワンポイントアドバイス
「献血で健康になりましょう！」

皆さんは毎年、定期的に健康診断を受診していますか？

国の調査では、過去一年間に健診受診した方の割合は男性 72.2%、女性 62.9% となっています。また、年代別の未受診状況を見ると、男性は 70 歳以上の世代、女性では 30 歳代が未受診の方が多いという結果となっています。会社にお勤めの方は、定期健診の機会があるかも知れませんが、自営業や年金生活者、パート勤務や専業主婦の方などは、つつい受診の機会を見逃してしまいがちではないでしょうか。

健診以外にも自分の健康状態を知る手段として、今回は「献血」を紹介します。献血を行うことで、血液検査を受け取ることができます。

献血時の血液検査には、生化学検査 7 項目と、血球計数検査 8 項目があります。特に糖尿病関連を検査する項目もあり、糖尿病予防・早期発見にも役立ちます。

献血バスの巡回は年 3 回 (4 月、8 月、12 月) 実施しています。年に 1 回の健康診断よりも短期周期で血液検査をすることができますので、病気の早期発見・治療につながります。さらに留萌市の集団検診などとも組み合わせることで、より自分の健康状態を把握することができます。

現在、日本国内には、輸血を必要とする人が 1 日 3,000 人います。血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません。集められた血液の 80% 以上は、がんや白血病、再生不良貧血などの治療に使われています。

自分の健康のためにも「献血」を利用しましょう！

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

2月のし 大人のための朗読会 **開催中止** 日 2月8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 2月27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