



## はーとふる 健康コラム

### 「若返りホルモン

#### 『マイオカイン』

近年、筋肉からは、さまざまなホルモンが分泌されることが分かっています。これらは、総称して「マイオカイン」と呼ばれ、下半身の筋肉（特に太ももやふくらはぎ）の運動で作られ、全身に巡ってさまざまな健康効果を引き出します。「血管を柔らかくする」「脳細胞を刺激する」「脂肪を減らす」「肌の若返りや老化防止」などの効果があり、若返りホルモンとも呼ばれています。

1回の運動で分泌される量は限度があるため、1回に激しい運動をするより、適度な運動を毎日の方が効果的です。太ももの筋トレ（スクワット10回を1日3回位）、ウォーキング（1日2キロ位）、自転車運動などがお勧めです。買い物や家事など、普段の生活でも下半身の筋肉を動かす機会は多いため、今日から意識して体を動かしましょう！

## 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。

1日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 8月生まれ)
8日(火)	9カ月児 (R 3年 5月生まれ)
15日(火)	3歳児 (H31年 2月生まれ)
22日(火)	4カ月児 (R 3年11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。

3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）】

◎21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。

3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

### 【3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⑤「見えない腎臓病(いま増えている腎臓の病気とはどんな病気?)」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 12日(土) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 港東コミュニティセンター（高砂町2丁目1-11）
- 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⑥「便秘（便秘になりやすい生活と気を付けたい事）」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 26日(土) 14:00～15:00 ・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

《運動教室に参加してみませんか？》毎週水曜日、運動教室開催中！！

開催時間	教室名	内容
10:00～11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
14:00～14:30	ココロとカラダ改善教室	心と体を整える体操を行います。
18:00～20:00	夜間DVDエクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動ができます。

からだすこやか 健康ひろば

# 健康ひろば



3月27日の  
日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3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

### 「移動献血バスの年間巡回予定について」

献血は「安全な血液製剤の安定供給の確保等に関する法律」の理念の下、厚生労働大臣の定める基本方針に従い、全国各地で行われています。北海道の献血率は全国一です。

しかしながら現在、新型コロナウイルスの感染拡大により、献血活動にも非常な影響を及ぼしています。特に、今季の大雪・吹雪も追い打ちをかけ、年明けから急激に献血協力者が減少しています。

市内でも2月7日から、3回目のコロナワク

チン集団接種を実施しています。接種回数を問わず、接種後48時間を経過していれば献血可能となります。

献血は新型インフルエンザ等対策特別措置法でも事業の継続が求められており、『不要不急』な外出には当たりません。

献血会場では、徹底した感染防止対策を行っており、献血バスの換気対策も万全です。皆様のご協力をお待ちしております。

●市内移動献血バスの令和4年度運行予定は以下のとおりです。

	実施予定	巡回場所
個別運行	年4回（5月・8月・11月・2月）	留萌自衛隊駐屯地
	毎年6月15日（信金の日）	留萌信金本店駐車場
市内運行	4月3日(日)～6日(水)	DCM ホーマック留萌店 / 市役所 / 北海道留萌合同庁舎ほか 各駐車場
	8月1日(月)～4日(木)	市役所 / 保健福祉センターはーとふる / 北海道留萌合同庁舎ほか 各駐車場
	11月28日(月)～12月1日(木)	

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 3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 3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