

## はーとふる健康コラム

### 「5つの健康習慣」でがん予防!

がんを発症する主な原因は、生活習慣が30～50%を占め、遺伝は5%程度です。遺伝と思っていたがんの発症も、家族ならではの食事など、実は生活習慣が原因かもしれません。

国立がん研究センターなどによると、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実施した場合、男性43%、女性37%ががんになるリスクが軽減されるというデータが出ています。生活習慣の改善は、がん以外の疾患予防にもつながります。家族や職場の人などと一緒に取り組めると良いですね。

コロナ禍により、がん検診、健康診査の受診率が低下しています。早期発見、早期治療、健康で長生きするため、定期的ながん検診、健康診査を受診しましょう!

## 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。

5日(火)	1歳6カ月児(R2年9月生まれ)
12日(火)	9カ月児(R3年6月生まれ)
19日(火)	3歳児(H31年3月生まれ)
26日(火)	4カ月児(R3年12月生まれ)

※人数制限により、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)】

◎29日(金・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。

14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。

26日(火)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、本号(No.769)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



## 4月17日の日曜当番医院

## 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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■

「『るもい健康の駅』をご活用ください!」

### 館内1階

#### 【健康体験室】



今の自分の状態を知り、健康管理にお役立てください!

- ◎体組成計(体内の筋肉量・脂肪量を測定)
- ※裸足で測定/ペースメーカーの方は利用不可
- ◎血圧計 ◎骨密度計 ※裸足で測定
- ◎ロボスキンアナライザー(肌のシミ予備軍・色素沈着などを評価する画像解析システム)
- ※事前予約/素肌で測定/測定時間30分程度

#### 【より道の部屋】



健康情報を閲覧できるよう図書やパソコンを設置。読書や休憩に。

#### 【健康サロン・厨房】



健康サロン



厨房

#### 【ホール】



毎週水曜日は“自由参加型”の運動教室を開催!  
(定員9名・参加無料)  
▶10:00～11:30 RAC(るもいアンチエイジングクラブ)  
▶18:00～20:00 夜間エクササイズ

### 館内2階

#### 【軽運動室】



ウォーキングマシン 5台



エアロバイク 4台



ストレッチルーム



更衣室

有酸素運動を体験し、運動習慣を身につけるきっかけづくり!

- 軽運動室の利用について
- ◎室内履きの運動靴をご持参ください。
- ◎運動前に血圧測定をお願いします。
- ◎混雑時は30分を目安に交代してください。
- ◎ウォーキングマシンは、中学生から利用できます。なお、ペースメーカーの方は利用できません。

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121 HP <https://cohortopia.care/eki/>

## 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 ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【4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
- 8日(金) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 港西コミュニティセンター(港町3丁目75)
- 9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「運動不足(スポーツが苦手でも出来る健康づくりの運動を学びましょう)」 講師:札幌医科大学名誉教授 小海康夫氏
- 16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
- 23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「がん(がんとは何か?がんのいろいろと、がんから学べる事)」 講師:札幌医科大学名誉教授 小海康夫氏
- 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)

《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。

## 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 4月12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 4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