



はーとふる 健康コラム

「お酒と上手に付き合しましょう」

皆さんは、お酒とどのように付き合っていますか？

ご褒美の晩酌やお付き合いなど、お酒との付き合い方は人それぞれだと思います。

アルコールは、適量ならリラックス効果や血流促進など、心身に良い効果をもたらします。

一方で、飲み過ぎは、全身の臓器や血管を傷付けてしまいます。日本人の約40%はお酒を分解する力が弱いと言われています。体内のアルコールを分解する速さには個人差があり、体への影響も異なります。

健康的にお酒を飲むためにも、週2日は休肝日をつくる、長時間飲まない、飲酒目安量の範囲内（ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合）で楽しむなど、量や飲み方を再確認し、楽しく安全なお酒との付き合い方を心掛けましょう。

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。

10日(火)	1歳6カ月児 (R 2年10月生まれ)
17日(火)	9カ月児 (R 3年7月生まれ)
24日(火)	3歳児 (H31年4月生まれ)
31日(火)	4カ月児 (R 4年1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。

12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）】

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。

12日(木)		13:00～15:00
--------	--	-------------

※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。

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

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

※20:00以降は入館できません

【5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。

7日(土) 13:00～14:30	・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会
14日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座⑨「骨粗しょう症（筋肉と骨の深い関係を知り、骨粗しょう症を予防しましょう）」 講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
22日(日) 13:00～14:00	・マンスリー健康講話「住み慣れた留萌でなが〜く元気に過ごしましょうー健康には病気の予防が大切ですー」 講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏
24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）
28日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座⑩「口腔衛生（口腔衛生と全身の病気や健康との関係）」 講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
28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）

【るもい健康の駅からのお知らせ】

ゴールデンウィーク休館日：5月2日(月)～5月5日(木・祝) ※通常通り月曜日、祝日のみの休館となります。

《基礎老年医療講座前期 延期の振替日時のお知らせ》

21日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②（1/29延期分）「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

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



5月15日の
日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 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■

「お一人暮らしの皆様（65歳以上）の安心を支援する調査について」

留萌市では、市内にお住まいの65歳以上のお一人暮らしをされている方の健やかな生活を支援させていただき調査を毎年実施しています。毎年留萌市にお住まいの全ての65歳以上のお一人暮らしの方に安心をお届けすることを目指し、簡単なアンケートをお願いしています。お一人暮らしの様子、生活に関する質問など8問の質問からなるアンケートです。

市内全域の65歳以上のお一人暮らしの方の実情を知り、それを活用して地域で安心して過ごしていただくための基礎となる資料につなげます。

留萌市から手紙による調査票がお手元に届きましたら、お返事をお願いいたします。お返事がいただけないときは、健康の駅からお尋ねすることもありますので、ご協力をお願いいたします。

この調査を出発として、留萌市では毎年市内の全ての65歳以上のお一人暮らしの方の実態を調査し、安心をお届けする取り組みにつなげています。

市内の65歳以上のお一人暮らしの方を健康の駅のスタッフが訪問させていただき、地域での様子と合わせて元気を確認させていただきます。合わせて健康に関する相談などにつながる取り組みも実施しています。

お送りする調査票は、皆様とのきずなにつながる大切な糸口です。調査票をご覧ください、ご記入をお願いします。

NPO法人るもいコホートピア理事長 札幌医科大学名誉教授 医師 小海 康夫

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 5月10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 5月22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