



## はーとふる 健康コラム

### 『受けて安心！がん検診！』

#### 【第1回 胃がん編(全5回)】

近年、がんは日本人のおおよそ2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっています。胃がんは日本人がかかりやすく、2番目に多いがんですが、医学の進歩で、早期がんの発見・治療により、95%以上治すことのできるがんでもあります。

早期がんのがん細胞の大きさは2cmまでですが、検診で見つかるようになる大きさは、1cmほどになってからです。1cmから2cmに成長する期間はわずか1年半と早く、初期の段階ではほぼ自覚症状(胃部不快感等)がないため、早期発見には毎年の検診受診がとても重要になります。

胃がんの大きなリスク要因は、ピロリ菌の感染、喫煙、高塩分食品の過剰摂取、野菜・果物不足のため、がん検診受診+日頃の生活習慣も見直し、胃がんを予防しましょう！

## 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(R 2年12月生まれ)
12日(火)	9カ月児(R 3年9月生まれ)
19日(火)	3歳児(R 1年6月生まれ)
26日(火)	4カ月児(R 4年3月生まれ)

※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。

7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)】

◎18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。

7日(木)		13:00~15:00
-------	--	-------------

※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

【7月のイベント】 ※各イベントには事前申込みが必要です。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
9日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座①「『老化』とは何か(細胞・組織・臓器の基礎的理解)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫氏
9日(土) 14:00~15:00	マンスリー健康講話「お口の健康~口腔乾燥症(ドライマウス)と口臭について~」 講師:北海道大学 大学院 歯学研究院 口腔健康科学講座 予防歯科学教室 准教授 兼平 孝氏
20日(水) 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)
23日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座②「神経系(高齢者の神経疾患・脳卒中など)」 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出来ます。入退室も自由!

《施設利用申し込みについて》

るもい健康の駅では、内容が健康づくりに資する地域の集まりや勉強会など営利目的以外での集いの場として「ホール、サロン、会議室」を無料で貸出し致しております。その他、厨房は1時間500円で利用が可能です。

※事前予約が必要となります。利用詳細につきましては、るもい健康の駅までお気軽にご連絡ください。

からだすこやか ころこイキイキ

# 健康ひろば



7月10日の  
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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。

## 「移動献血車『ひまわり号』巡回のご案内」

▼新型コロナウイルスによる行動制限が緩和されてきている現在においても、全道的に血液が不足している状況が続いております。留萌市内においては、下記の日程で献血車が巡回します。車内換気も常時行っていますので、献血へのご協力をお願いします。

日 所 巡回日程

日 程	場 所
8月2日(火)	10:00~12:00 留萌開発建設部前(寿町1丁目)
	13:30~14:30 留萌地方合同庁舎(ハローワーク他:大町2丁目)
	15:00~16:00 株式会社堀口組前(高砂町1丁目)
3日(水)	10:00~11:45 留萌市役所前(幸町1丁目)
	13:00~16:00
4日(木)	10:00~11:00 保健福祉センターはーとふる(五十嵐町1丁目)
	12:30~16:00 北海道留萌合同庁舎前(住之江町2丁目)
5日(金)	10:00~11:00 北海道電力留萌ネットワークセンター(末広町4丁目)
	12:30~14:30 留萌市立病院職員通用口(東雲町2丁目)
	15:00~16:00 留萌開発事務所(堀川町2丁目)

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。

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 7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 7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