



はーとふる 健康コラム

『受けて安心！がん検診！』

【第3回 肺がん編(全5回)】

大腸がんは、良性ポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。症状としては、大腸の腫瘍が便の流れを妨げることで、「便秘と下痢を繰り返す」「便が細い」などの便通異常がみられます。また、腫瘍が出血することで「血便」などがみられます。

腫瘍からの出血は早期の発見につながる大事なサインで、肉眼では分からない微量なものもあるため、がん検診での便潜血検査が有効です。検査は、便を取ればできるため、食事制限の必要もなく自宅で簡単にできます。また、この検査で陽性のうちのうち、2人に1人の確率で大腸ポリープが見つかっています。

大腸がんは早期発見であるほど治療率が高いため、年に1回のがん検診+自覚症状がある方は早めの受診を心がけましょう！

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。

6日(火)	1歳6カ月児(R3年2月生まれ)
13日(火)	9カ月児(R3年11月生まれ)
20日(火)	3歳児(R1年8月生まれ)
27日(火)	4カ月児(R4年5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。

8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)】

◎19日(月)と23日(金)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。

8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

【9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。

3日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
10日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系(高齢者の骨格・筋疾患<転倒、骨折>)」 講師:札幌医科大学名誉教授 小海 康夫 氏
10日(土) 13:00~15:00	第6回認知症フォーラム「認知症は予防できる — 世界の最新研究から」 講師:留萌市立病院 脳神経外科診療部長医師 多田 光宏 氏
24日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑥「消化器系(高齢者の消化器疾患)」 講師:札幌医科大学名誉教授 小海 康夫 氏
24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)
27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?▶毎週木曜日、運動教室開催中!!

開催時間	教室名	内容
10:00~11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。

◀施設利用申し込みについて▶

るもい健康の駅では、内容が健康に関する地域の集まりや勉強会など、営利目的以外の集いの場として「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(こころ)イキイキ 健康ひろば



9月4日の
日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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■

コロナと生きる、キーワードはワクチンと健診検診

新型コロナの拡大がなかなか収まりません。昨日は13の県で過去最多の感染者数が報告されました。いつまでも続く新型コロナ感染症、コロナを織り込み済みの事実として生活していく日々が続きます。

そんな中、コロナ感染の余波ともいべき深刻な事態が、がん検診と特定健診(別名メタボ健診)の受診者数の減少です。現在の受診では事前の検温や入口での手指消毒が徹底され、“密”にならない配慮が定着し安全です。今年こそは受診してください。コロナショックで受診を控える傾向が増加しています。コロナを理由に受診を控えては、健康増進の目的が本末転倒です。

新型コロナの感染拡大が今一つ収まりきらない原因の一つがワクチンの接種率が低い世代の存在です。感染の抑え込みに大きな穴をあけています。受けていない方は必ず受けましょう。もう一つの問題はワクチンによる免疫が時間経過と共に弱まるという現実です。現在のワクチンではどうしようもないので、繰り返しワクチンを受けて行くしかありません。

がん検診で特に気になるのが女性でもっとも患者数が多い乳がんです。検診に特殊な装置が必要なことから留萌市では検診の枠そのものが限られています。是非チャンスを逃さずに検診を受けてください。同時に乳がんの学びを通じて自己検診の確実な実行と継続的な学習が必要です。10月1日、健康の駅で乳がんの市民公開講座が開催されます。乳がんから自分を守る力を手に入れてください。

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

●市民公開講座「演題未定」

日 10月1日(土) 13:00~14:00

講師:社会医療法人社団 カレス サッポロ ソフィア北丸山クリニック 所長 福井 里佳 氏

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 9月13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 9月25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