

# からだすこやか 心こころイキイキ 健康ひろば



10月23日の  
日曜当番医院

富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030 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■

人生の後半、健康づくりのポイントは、健診・検診そしてワクチン！

新型コロナウイルスの変異株が次から次へと現れ、感染拡大が続いています。熱が出るとコロナかもしれないと不安になります。どうもコロナは私たちの生活の一部となりつつあるのかもしれない。コロナはウイルス感染症です。対策は2つ、ウイルスに負けない健康なからだとワクチンによる免疫獲得です。

新型コロナの蔓延で気になることが起きています。コロナ禍ですべてのがん検診の受診者数が減りました。メタボ対策の基本である特定健診の受診者数も減りました。がんは日本人の死亡原因のトップ、2021年にがんで死亡した人は381,497人（厚生労働省人口動態統計2021）と1年で30万人以上です。新型コロナで死亡した方の総数は3年間で35,994人（朝日新聞デジタル8月17日23時）です。がんの恐ろしさを改めて実感します。

もう一つの基本がインフルエンザへの対応です。ワクチンによる予防接種が毎年必要です。昨年はインフルエンザの流行は見られませんでした。コロナで精いっぱいだったので本当に助かりました。しかし今年の冬はインフルエンザの流行を予想する情報が出ています。インフルエンザへの準備を忘れないでください。

そして何より大切な基本は、しっかり食べて、しっかり動く、健康の基本である健全な身体で生活しましょう。新型コロナで歪んでしまった健康への取り組みを一刻も早く健全なものにしていくことが大切です。早期診断、早期治療が基本です。

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

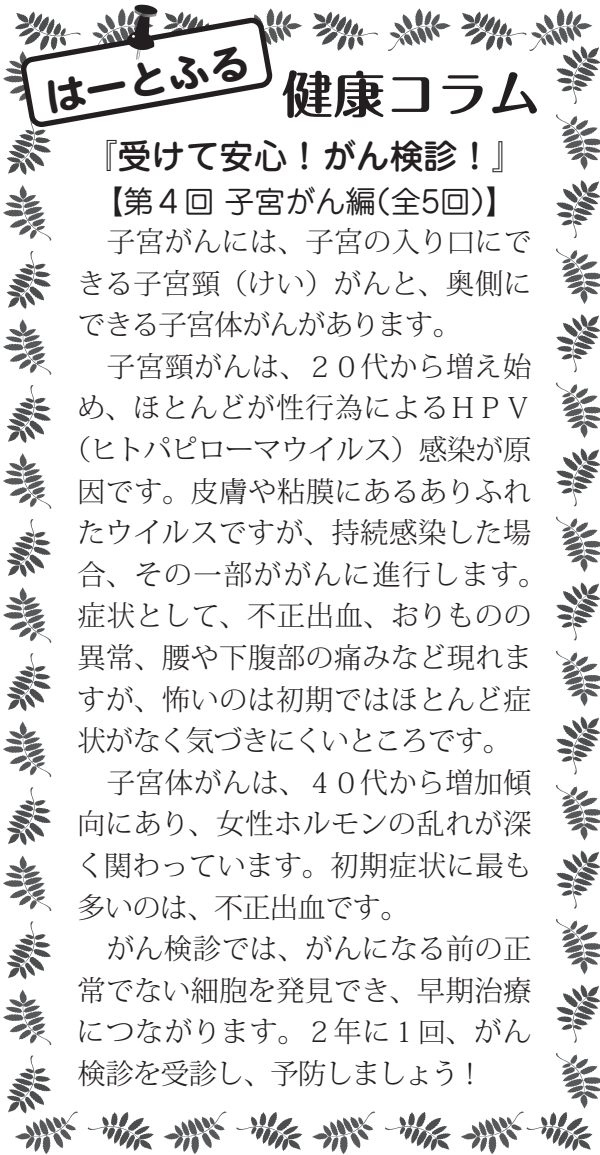
10月の  
催し

大人のための朗読会 **開催中止** ~~日 10月11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 10月23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



はーとふる

## 健康コラム

### 『受けて安心！がん検診！』

#### 【第4回 子宮がん編(全5回)】

子宮がんには、子宮の入り口にできる子宮頸(けい)がんと、奥側にできる子宮体がんがあります。

子宮頸がんは、20代から増え始め、ほとんどが性行為によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染が原因です。皮膚や粘膜にあるありふれたウイルスですが、持続感染した場合、その一部ががんに進行します。症状として、不正出血、おりものの異常、腰や下腹部の痛みなど現れますが、怖いのは初期ではほとんど症状がなく気づきにくいところです。

子宮体がんは、40代から増加傾向にあり、女性ホルモンの乱れが深く関わっています。初期症状に最も多いのは、不正出血です。

がん検診では、がんになる前の正常でない細胞を発見でき、早期治療につながります。2年に1回、がん検診を受診し、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。

|        |                  |
|--------|------------------|
| 4日(火)  | 1歳6カ月児(R3年3月生まれ) |
| 11日(火) | 9カ月児(R3年12月生まれ)  |
| 18日(火) | 3歳児(R1年9月生まれ)    |
| 25日(火) | 4カ月児(R4年6月生まれ)   |

※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。

|        |             |             |
|--------|-------------|-------------|
| 13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)】

◎10日(月)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。

|        |            |  |
|--------|------------|--|
| 13日(木) | 9:30~11:30 |  |
|--------|------------|--|

※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

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

### 【10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。

|                    |  |
|--------------------|--|
| 1日(土) 9:30~11:30   | 基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系(高齢者の泌尿器及び皮膚疾患(CKD、褥瘡、疥癬))」<br>講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏 |
| 1日(土) 13:00~14:00  | 市民公開講座「遺伝性乳癌を知ってください」<br>講師:社会医療法人社団 カレス サッポロ ソフィア北円山クリニック 所長 福井 里佳 氏  |
| 1日(土) 13:00~14:30  | 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会   |
| 12日(水) 13:30~15:30 | オレンジカフェ留萌in港北コミュニティセンター(元町5丁目86番地)                                     |
| 21日(金) 18:00~19:30 | こども実験室「秋の星空とオリオン座流星群を見よう」<br>講師:和歌山大学 講師 佐藤 祐介 氏                       |
| 22日(土) 9:30~11:30  | 基礎老年医学講座⑧「内分泌系(高齢者の内分泌疾患の特徴(甲状腺、ホルモン))」<br>講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏      |
| 25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)                            |

### ◀運動教室お休みのお知らせ▶

10/5(水)のRAC、ココロとカラダ改善教室、夜間DVDエクササイズと、10/6(木)ふまねっと教室は、会場の都合によりお休みします。

### ◀オレンジカフェに参加してみませんか?▶

るもい健康の駅では、ふれあいと情報交流の場として、認知症をテーマに様々な方が集う『オレンジカフェ留萌』を市内のコミュニティセンターなどで開催しております。

オレンジカフェは「認知症」のご本人やご家族の方を支援していく為に自分たちに何が出来るのか?認知症の症状や認知症の方への接し方など解りやすく学べる場所です。

※歩行が困難な方には会場まで送迎致します。