

からだすこやか 心こころイキイキ  
健康ひろば



12月11日の  
日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎42-5011 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。

■健康ワンポイントアドバイス■

「献血のゆくえ」

今回は、皆様から献血いただいた血液が実際にどう使われているかについて、お話しようと思います。

一般的には、交通事故などによる大量出血がイメージされるかと思われませんが、救急救命分野に限らず、白血病や骨髄移植にも大量の血液が使われます。がんの治療、手術、外傷以外にも、例えばお産による出血、赤ちゃんにおける貧血に対しても輸血が行われることがあります。

医療現場では、血液はそのまま使うわけではなく、成分に分けて、患者に必要な成分だけを輸血します。輸血製剤は、長期保存を行うことができず、また前もって作りおきもできません。必要としている患者に的確に輸血製剤を届けるには、毎日新しい血液が必要となります。このため日々の献血が重要となっていくわけです。

ちなみに、北海道は献血率が日本一の「献血王国」です(令和2年数値:7.3%)。全国平均は5.8%でおおよそ20人に1人となっているので、1.5%ほど北海道が高い状態です。これは道民一人ひとりの「ささやかな思いやり」が献血の輪を広げてきた結果です。

留萌市内においても、年3回(4月、8月、12月)定期的を実施しており、その他臨時的な実施もしておりますので、可能な限りのご協力をよろしくお願いします。



問 市・保健医療課 (は一とふる内)

TEL 49-6050

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

12月の  
催し

大人のための朗読会

開催中止

日 12月13日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

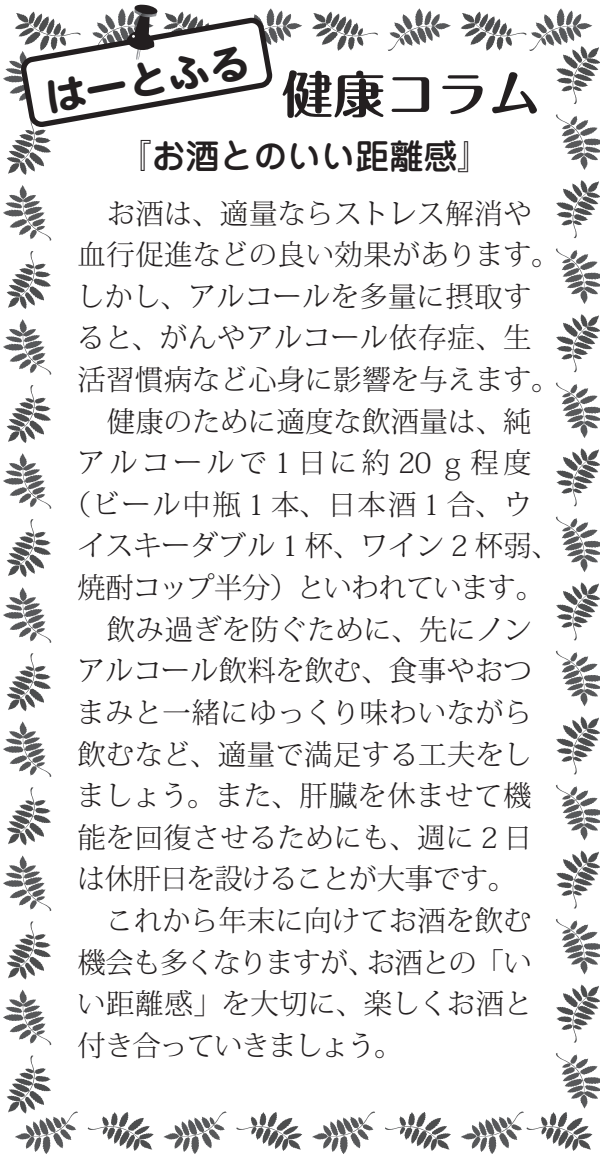
こどものおはなし会

日 12月25日(日)14:00~

所 留萌ブックセンター

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

### 『お酒とのいい距離感』

お酒は、適量ならストレス解消や血行促進などの良い効果があります。しかし、アルコールを多量に摂取すると、がんやアルコール依存症、生活習慣病など心身に影響を与えます。

健康のために適度な飲酒量は、純アルコールで1日に約20g程度（ビール中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯弱、焼酎コップ半分）といわれています。

飲み過ぎを防ぐために、先にノンアルコール飲料を飲む、食事やおつまみと一緒にゆっくり味わいながら飲むなど、適量で満足する工夫をしましょう。また、肝臓を休ませて機能を回復させるためにも、週に2日は休肝日を設けることが大事です。

これから年末に向けてお酒を飲む機会も多くなりますが、お酒との「いい距離感」を大切に、楽しくお酒と付き合っていきましょう。

## 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 (R 3年 5月生まれ)
8日(木)	9カ月児 (R 4年 2月生まれ)
13日(火)	3歳児 (R 1年11月生まれ)
20日(火)	4カ月児 (R 4年 8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。

1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）】

◎30日(木)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。

1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。

15日(木)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※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

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

### 【12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 ①「糖尿病(糖尿病合併症と生活習慣病)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
10日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「冬道に強くなる!! 足を見つめ直して転倒予防」 講師:留萌市立病院 リハビリテーション科 理学療法士 嶋 寛章 氏
10日(土) 13:30～15:30	オレンジカフェ留萌in港東コミュニティセンター(高砂町2丁目1-11)
20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)
24日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ②「認知症(認知症サポーター養成講座)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

### 《るもい健康の駅からのお知らせ》

年末年始休館日：令和4年12月31日(土)～令和5年1月5日(木) 《通常開館：令和5年1月6日(金)～》  
ふまねっと教室(毎週木曜日)：12月22日～2月末までの間、教室をお休みいたします。

### 《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。