からだすこやか こころイキイキ
健康ひろば

2月26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。

■健康ワンポイントアドバイス■
献血で糖尿病予防しましょう

本コラムでは、これまで献血をするメリットとして、ご自身の健康管理にも役立つということを話してきました。今回は糖尿病予防についてお話したいと思います。

【献血で糖尿病関連検査が受けられます】

現在の公的な健診制度は対象が４０歳以上に限定されることが多く、特に若い人は糖尿病などの血液検査の機会が限られています。

一方献血には、若い人の利用も多いため、２００９年より、従来のＨｂＡ１ｃに加えグリコアルブミン（ＧＡ）検査が追加されました。

ＧＡ検査は、一般的なＨｂＡ１ｃと同様一定期間高血糖が続くと数値が高くなる検査です。ＧＡ値は肝硬変などの血液中のタンパク質が変動する病気の時に影響を受けます。ちなみに、ＨｂＡ１ｃは、血液中の糖とヘモグロビンが血液中で徐々に結合したもの、ＧＡは糖とアルブミンというタンパク質が徐々に結合したものです。

糖尿病はサイレントキラーと呼ばれ自覚症状のないまま発病します。ＧＡ検査では、普通体重以下でかつ献血可能な健常者でも境界型糖尿病を早期発見できることがわかってきています。献血可能者でも、４０人に１人は糖尿病が疑われる検査結果が出ています。

献血をすることにより、数値の異状を自覚することができ、糖尿病の予防にも効果があることが立証されています。

糖尿病関連検査以外にも、脂肪肝やアルコール性肝障害、高コレステロール血症等の検査もあります。

特に冬場は、職場の健診も少なく献血も不足しています。献血を意識的に行うことで、社会に役立ち、自分の健康管理にもお役立てください。

なお次回の留萌市内の移動献血車は４月第１週を予定しています。詳細は次号でお知らせします。

問 市・保健医療課（はーとふる内）　TEL 49-6050　HP https://www.e-rumoi.jp/hokeniryou/

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォーメーション

大人のための朗読会　日 2月14日㈫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 2月26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

『運動不足を解消！』

令和３年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁）によると、運動不足を感じている方は約８割にものぼります。

運動が健康づくりに良いと分かっていても、習慣化することは難しいものです。忙しくて時間がとれない方や、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で外出がしづらい方も多いのではないでしょうか。

仕事や家事をしながらなど、日常生活に運動を取り入れることも立派な運動です。例えばテレビを見ながらストレッチ、ラジオ体操、階段を使う、自転車通勤、歩いて買い物に行くなどライフスタイルに合わせて、無理なく続けられることが大事です。

運動は、体力の維持・向上、生活習慣病の予防や改善などが期待できます。毎日、今よりプラス 10 分多く体を動かすことから始めましょう。

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。

7 日㈫	1 歳 6 カ月児（R 3 年 7 月生まれ）
14 日㈫	9 カ 月 児（R 4 年 4 月生まれ）
21 日㈫	3 歳 児（R 2 年 1 月生まれ）
28 日㈫	4 カ 月 児（R 4 年10 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。

9 日㈭	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）】

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。

9 日㈭	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

【2 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/）をご確認下さい。

4 日㈯ 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ③「肥満（肥満と生活習慣病の関係を学んで健康に生かしましょう）」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
4 日㈯ 13:00～14:00	マンスリー健康講話「慢性腎臓病とは？その対策について」 講師：西原腎・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏
4 日㈯ 13:00～14:30	市民ＢＬＳ(一次救命処置) とＡＥＤ体験講習会
18 日㈯ 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ④「脳梗塞(脳梗塞の仕組みと予防について学びましょう)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
22 日㈬ 10:00～12:00	オレンジカフェ留萌in港南コミュニティセンター（沖見町5丁目32番地1）
28 日㈫ 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）

≪るもい健康の駅からのお知らせ≫

ふまねっと運動教室 (るもねっと) は **2 月末まで教室をお休み致します**。（毎週木曜日 10:00 ～ 11:00）

≪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。
13:00～13:30	ラジオ体操	ラジオ体操・みんなの体操・他。入退室自由。
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！

≪より道の部屋・サロンの利用について≫

買物への道中の休憩場所などにお気軽にご利用ください。