

からだすこやか 心こころイキイキ 健康ひろば



4月16日の
日曜当番医院

留萌セントラルクリニック

栄町1丁目 ☎43-9500 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■ 丁度良い健康の目安を探しましょう！

標準体重、コレステロールの正常値など健康の指標には標準とか基準という文字が付いた数値が存在します。標準を示す目安です。自分の値と基準値を比較して一喜一憂することもあります。逸脱した場合、さらに検査が必要なこともあります。一方、基準値をさらに詳しく調べてみたら、少し様子が違うものもあります。予想の逆の結果が起こってしまったということから健康パラドックス（逆説）と呼ばれます。

体重はBMIが25を超えると肥満と呼ばれますが、死亡率で見ると男女とも26くらいが一番長生きであることが分かって来ました。ちょっぴり太目が健康なのかもしれません。悪玉コレステロールでは低すぎても早死にすることが分かっています。

基準値からはみ出した方が長生きなら、基準値は間違っているのでしょうか。必ずしもそうではありませんが、基準値は大分前に決められました。現在の超高齢化社会に対応する基準値が必要なのかもしれません。

自分にピッタリの快適な健康の目安があれば便利ですね。主観的な基準としては、快眠と朝ごはんが美味しいという感覚がおすすめです。前日の心身の疲れも食べた食品もリセットされた目安になります。客観的には体重と血圧を寝起きに測るのが良いでしょう。増えすぎた時も減りすぎた時も健康を振り返るきっかけにしたいところです。結果は必ずカレンダーに記録します。定期的に振り返ると自分に丁度良い健康の目安が見えてくると思います。

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

4月の
催し

大人のお話し会

日 4月11日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

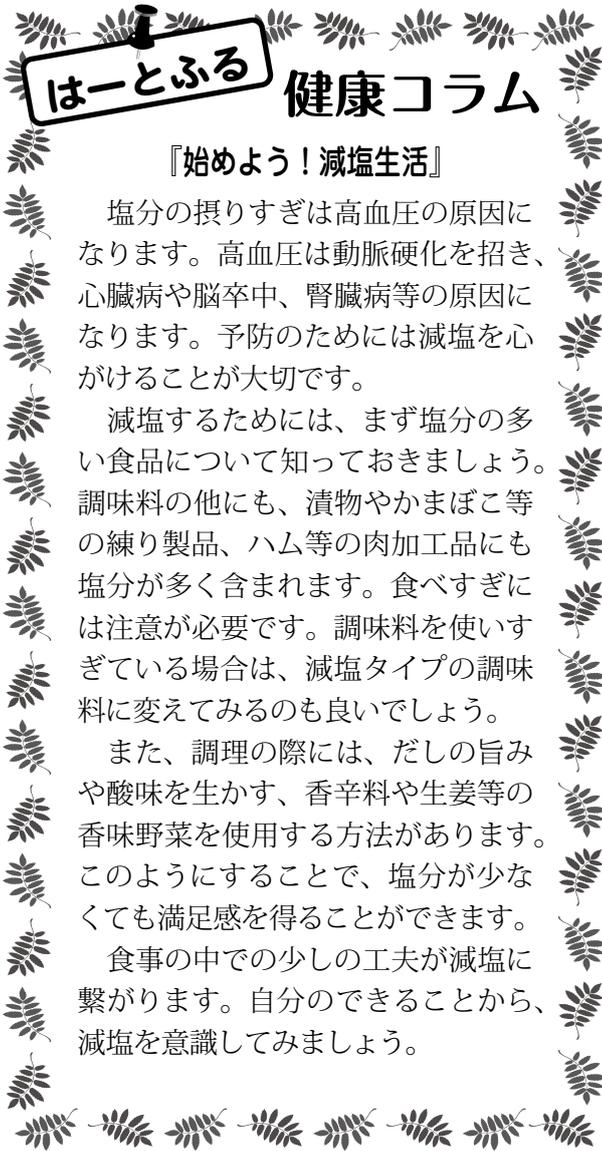
こどものためのおはなし会

日 4月23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

『始めよう！減塩生活』

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。高血圧は動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中、腎臓病等の原因になります。予防のためには減塩を心がけることが大切です。

減塩するためには、まず塩分の多い食品について知っておきましょう。調味料の他にも、漬物やかまぼこ等の練り製品、ハム等の肉加工品にも塩分が多く含まれます。食べすぎには注意が必要です。調味料を使いすぎている場合は、減塩タイプの調味料に変えてみるのも良いでしょう。

また、調理の際には、だしの旨みや酸味を生かす、香辛料や生姜等の香味野菜を使用する方法があります。このようにすることで、塩分が少なくても満足感を得ることができます。

食事の中での少しの工夫が減塩に繋がります。自分のできることから、減塩を意識してみましょう。

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(水)	1歳6カ月児 (R 3年 9月生まれ)
12日(水)	9 月 児 (R 4年 6月生まれ)
19日(水)	3 歳 児 (R 2年 3月生まれ)
26日(水)	4 月 児 (R 4年12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)】

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	
--------	------------	--

【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。

25日(火)	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

【4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) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
8日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑦「運動不足(スポーツが苦手でもできる健康づくりの運動を学びましょう)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
22日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑧「がん(がんのいろいろと、がんから学べる事)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
22日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「病気と食事～予防と改善のための食事のヒント～」 講師:留萌市 市民健康部 保健医療課 保健指導第一係 栄養士 布目 祥子 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)

《運動教室に参加してみませんか?》毎週水曜日開催!!

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	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
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!

《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。