

# はーとふる 健康コラム

## 『お酒は健康的に楽しみましょう』

12月の恒例行事の一つといえば忘年会ですが、今年は皆で集まり、お酒を飲む機会も多くなるかもしれません。

お酒は「百薬の長」と言われますが、適量と適切な飲み方を守ってこそそのこと。

適量とは、「1日平均純アルコールで20g程度（厚生労働省より）」。

- ・ビール：中瓶1本（500ml）
- ・日本酒：1合（180ml）
- ・ワイン：2杯（240ml）
- ・焼酎（35度）：半合（90ml）
- ・ウイスキー：ダブル1杯（60ml）

空腹時の飲酒は避ける、食事と一緒に飲酒、アルコール度数が高い場合は薄める、週2日休肝日を作るなど適切な飲み方で、健康的にお酒を楽しみましょう。

## 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。

6日(水)	1歳6カ月児 (R 4年 5月生まれ)
13日(水)	9 カ月 児 (R 5年 2月生まれ)
20日(水)	3 歳 児 (R 2年 11月生まれ)
22日(金)	4 カ月 児 (R 5年 8月生まれ)

【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。

7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）】

◎12/29(金)は休みです。

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。  
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

7日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活についてお気軽にご相談ください。

8日(金)	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 ☎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。

2日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
9日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ⑪「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
9日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「認知症について～リハビリテーションと予防～」 講師:留萌市立病院 リハビリテーション科 作業療法士 杉澤 啓至 氏
19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)
23日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ⑫「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5年12月31日(日)～令和6年1月5日(金)《通常開館:令和6年1月6日(土)～》  
《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!! 当日参加可

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!

《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!! 当日参加可 ※12/21・12/28・1/4・1/11はお休みです。

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)	ふまねっと運動と脳トレを通じ介護予防と交流を図ります。

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



12月10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。

## 風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんの予防接種について、公的な接種を受ける機会のなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、予防接種法に基づく定期接種の対象者として、令和5年度も抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を6月にお送りしていますが、抗体検査及び予防接種を終えていない方が多数いらっしゃいます。

今回お送りしたクーポン券の有効期限は令和6年（2024年）2月末までとなっております。

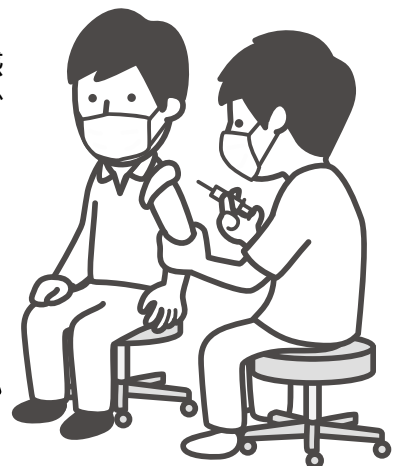
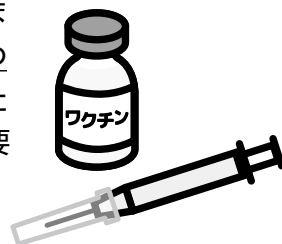
「子どものころに風しんに罹ったので、抗体があるはずだから大丈夫」と思っている方もいらっしゃいますが、そういった方でも抗体検査で抗体不足と判定されているケースがあります。

まずは抗体検査を受けましょう。検査は採血で行います。検診や医療機関を受診する際に併せて行うこともできますので、詳しくは、クーポン券に同封いたしました案内に記載の医療機関にお問い合わせください。抗体不足と判定された方は、予防接種も受けましょう。

Q 風しんの抗体検査や予防接種はなぜ必要なのですか？

A 風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他人にうつる感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群（目や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があります。

大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。



問 市・保健医療課（はーとふる内）

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

大人のお話し会

日 12月12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 12月24日(日)15:00~ 所 留萌ブックセンター

ジョシュアの英語であそぼう!

日 12月24日(日)15:30~ 所 留萌ブックセンター

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