

からだすこやか ころこイキイキ

健康ひろば



7月21日の
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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■

【暮らし】移動献血車「ひまわり号」巡回のご案内

▼全国的に、献血をいただいている方の60%以上は50歳未満の方々ですが、若年層（10～30代）の献血者数は減少傾向にあります。また、特に冬場から春先にかけては風邪などで体調を崩す方が多いことなどにより、献血者が不足しがちとなり、手術等に必要血液を確保することに苦慮しており、血液が不足している状況が続いております。留萌市内においては、下記の日程で献血車が巡回しますので、献血へのご協力をお願いします。

さらに、少ない献血者からの輸血を可能とするため、400ml又は成分献血へのご協力をお願いいたします。

日 時			場 所
8月5日(月)	10:00	11:45	市役所前（幸町1丁目）
	13:30	16:00	
8月6日(火)	10:00	12:00	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
	13:30	14:30	留萌地方合同庁舎（ハローワーク他：大町2丁目）
	15:00	16:00	株式会社堀口組前（高砂町1丁目）
8月7日(水)	10:00	11:00	保健福祉センターはーとふる（五十嵐町1丁目）
	12:30	16:00	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
8月8日(木)	10:00	11:00	北海道電力ネットワーク（末広町4丁目）
	12:30	14:30	留萌市立病院職員通用口（東雲町2丁目）
	15:00	16:00	留萌開発事務所（堀川町2丁目）

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。

問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

保健医療課 QR コード▶



三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション



大人のためのお話し会

日 7月 9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 7月28日(日)15:00～

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

はーとふる

健康コラム

『乳幼児の熱中症対策をしよう!』

夏は熱中症が多くなる季節です。特に乳幼児は大人と比べ体温を調節する力が弱いので、十分な対策が必要です。

■熱中症対策の基本

①こまめに水分補給をしましょう。

②通気性の良い涼しい服や帽子で、熱・日差しから守りましょう。

③地面からの熱を受けやすいので、こまめに日陰で休憩しましょう。

④家や車中では「子どもだけ」にしないようにしましょう。

乳幼児、特に乳児は暑さや体の不調を訴えることができないので大人が様子を気にかけてあげましょう。熱中症になった時の応急処置として首の後ろや脇の下を冷やす、冷たい濡れタオルで身体を拭くなど体温を下げましょう。38度以上の熱や汗・尿が出ない症状があれば病院を受診しましょう。

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。

3日(水)	1歳6カ月児 (R 4年12月生まれ)
10日(水)	5歳児 (H31年4月～R元年6月前半生まれ)
17日(水)	3歳児 (R3年6月生まれ)
24日(水)	4カ月児 (R6年3月生まれ) 9カ月児 (R5年9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。

11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)】

◎7/15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。

11日(木)	13:00～15:00	
--------	-------------	--

【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。

30日(火)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

乳幼児から成人まで、年齢を問わず健康相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

9日(火)	幌糠農業・農村支援センター	13:30～14:30
-------	---------------	-------------

※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

【7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をご確認下さい。

5日(金) 13:30～15:30 オレンジカフェ留萌in幌糠(会場:留萌市幌糠農業・農村支援センター(幌糠1862-1))
13:30～ 「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
14:30～ 「リズムずむ♪音楽とリズムで元気になろう」
でこまち(野呂田 日出子 氏・橋場 麻智子 氏)

6日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座 ⑦「老化とは何か、老化の科学と高齢者の特徴」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

6日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

27日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「代謝について理解を深め健康を保ちましょう」
講師:札幌医科大学 名誉教授 相馬 仁 氏

＜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。

【ボランティアスタッフ募集中!!】

るもい健康の駅では、過去に認知症サポーター養成講座を受講された方や各地域のいきいきサポーターさんなど、ボランティアとしてオレンジカフェ留萌の開催にご協力頂ける方を募集しております。

▶留萌市公式LINEでも、るもい健康の駅の情報発信しています！
毎月の健康の駅便り、館内の様子も見るができます。

友達追加はこちらから▶

