からだすこやか こころイキイキ

健康ひろば

10月27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。

■こんにちは！るもい健康の駅です■
「備える」防災、「気づく」がん検診

先日、南海トラフ地震臨時情報が発表されました。発表では、すぐに大地震が来るという意味ではないが、防災体制の見直しを進めるように呼び掛けています。地震というとパニックになりがちですが、落ち着いて対応することをまず求め、その上で防災の見直しを促すという、気配りのある内容です。

早速､各地で防災の見直しが広がっています。改めて見ると､いろいろと問題が浮き彫りになって来ました。同時に風評被害も、やはり一定程度起きているようです。まだ起きていない震災に備えるという行動は、非日常への備えという意味で、難しい作業であると同時に実感がわかないことから、感情に流されかねないもろさも同居している印象を受けます。

備えるという意味では、がん検診も似ています。けれど、少し考えてみると、大きな違いがあることに気づきます｡防災とは｢まだ起きていないことに備える。｣ことです｡しかしがん検診は｢すでに起きていることに気づく。｣行為であるという点です。がん検診とは、がんになっていない臓器にがんを見出すことではありません。すでにがんになっているが､本人は気づいていません。がん検診によって“できるだけ早期に”がんに気づくため、頻度の高いがんに対して、安上がりの検査を広く行って、早期のがんを拾い出そうというものです。

がん検診とは、すでに起きていることに「気づく」ための存在であることを、南海トラフ地震臨時情報は教えてくれました。

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

るもい健康の駅のホームページ QR ▶

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォーメーション

10月の催し

大人のためのお話し会　日 10月8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 10月27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

『カルシウムで歯や骨を丈夫に！』

カルシウムは私たちの歯や骨の成長に欠かせない栄養素ですが、ほとんどの世代で不足しています。カルシウムが不足すると歯や骨が弱くなるので、幼児期から貯蓄しておくことが大切です。

カルシウム摂取量は幼児期で約400mg～500mg、成長期で約500mg～800mgほど必要です。また成人でも約600mg～700mgほどになります。コップ1杯の牛乳で約220mgのカルシウムを摂ることができます。1日1～2杯の牛乳やヨーグルト・チーズの他に大豆製品、小魚なども使用しカルシウム補給をしましょう。また、ビタミンD（きのこ、鮭など）と摂取すると吸収率が上がります。さらに、太陽に当たると体でビタミンDが作られるので、外で体を動かす機会を増やしてみましょう。

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。

2日㈬	1歳6カ月児（R 5年 3月生まれ）
16日㈬	5 歳 児（R 元年9月～10月生まれ）
23日㈬	3 歳 児（R 3年 9月生まれ）
30日㈬	4カ月児（R 6年 6月生まれ） 9カ月児（R 5年 12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。

3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）】

◎10/14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。

3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

【10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。

るもい健康の駅のホームページQR▶

5日㈯ 9:30～11:30 基礎老年医学講座 ⑩「骨格・筋肉系（骨格・筋肉系の構造と生理の理解）」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

5日㈯ 13:00～14:30 市民ＢＬＳ(一次救命処置) とＡＥＤ体験講習会

12日㈯ 13:00～14:00 市民公開講座「現在の乳癌治療と治療費の話」
講師：社会医療法人社団カレスサッポロ ソフィア北円山クリニック 所長 福井 里佳 氏

22日㈫ 13:30～14:30 認知症サポーター養成講座
講師：留萌市市民健康部保健医療課 課長 坂本 和幸 氏

るもい健康の駅には、無料でご利用できる体組成計・骨密度計・血圧計もありますので、日ごろの健康管理にお役立ていただけます。お一人様でも、また施設見学だけでもお気軽にどうぞ♪

≪運動教室に参加してみませんか？≫予約なし、当日参加OKです。上靴とタオルと水分補給のための飲み物をご持参ください。

毎週水曜日

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！

毎週木曜日

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)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。