

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



12月8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・予防接種が終了します！！

これまで、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に間に生まれた男性を対象者とした、風しんの抗体検査及び予防接種をおこなってきました。

この世代の男性は、抗体保有率がほかの世代に比べて低く（約80%）なっています。

**2025年2月28日**以降は、全額自己負担となってしまう、無料で抗体検査及び予防接種を受けることができるのは今だけです。ご希望の方は、直接医療機関へご予約ください。

### 風しん抗体検査と予防接種を受けられる医療機関

留萌市立病院	東雲町2丁目 (TEL 49-1011)
川上内科医院	錦町4丁目 (TEL 43-6451)
たけうち内科循環器内科医院	高砂町3丁目 (TEL 42-8820)
藤田クリニック	宮園町1丁目 (TEL 42-1660)

※医療機関ごとに、受診方法（事前予約の有・無）が異なりますので、事前にお問い合わせをした上での受診をお願いいたします。

クーポン券、受診票、予診票については、対象者の方へすでにお送りしております。紛失された方、転入されてきた方は、新たに発行いたしますので、お問い合わせください。



無料で抗体検査及び  
予防接種を受けられるのは  
**2025年2月28日まで**



風しん抗体検査・予防接種に  
関するページ（市HP）QR▶



問 市・保健医療課（は一とふる内）

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

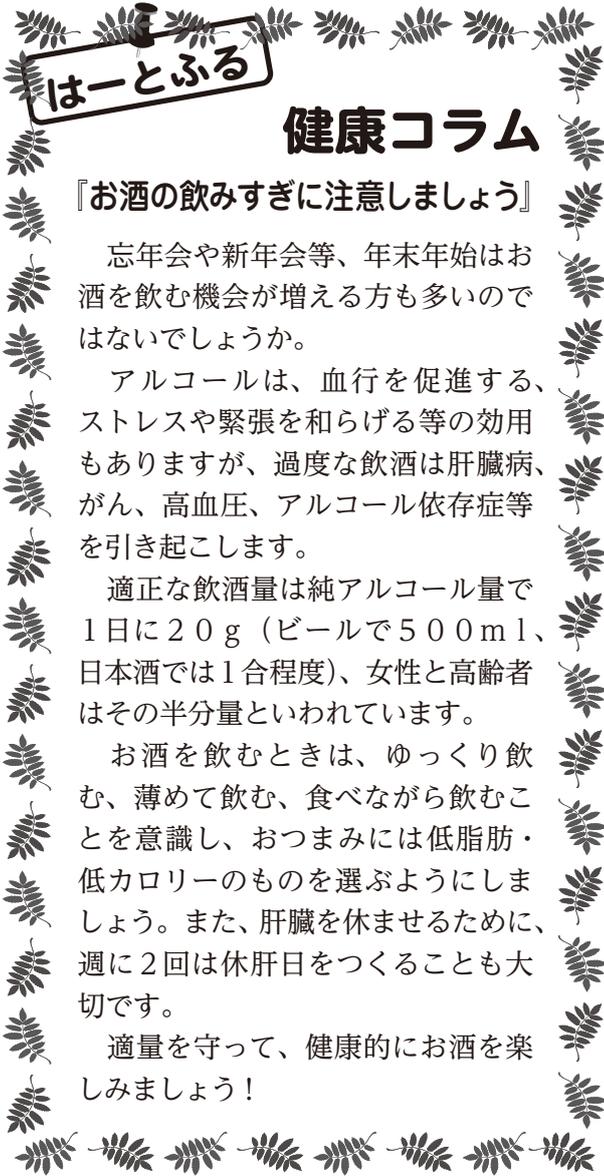
大人のためのお話し会

日 12月10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22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

### 『お酒の飲みすぎに注意しましょう』

忘年会や新年会等、年末年始はお酒を飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか。

アルコールは、血行を促進する、ストレスや緊張を和らげる等の効用もありますが、過度な飲酒は肝臓病、がん、高血圧、アルコール依存症等を引き起こします。

適正な飲酒量は純アルコール量で1日に20g(ビールで500ml、日本酒では1合程度)、女性と高齢者はその半分量といわれています。

お酒を飲むときは、ゆっくり飲む、薄めて飲む、食べながら飲むことを意識し、おつまみには低脂肪・低カロリーのものを選ぶようにしましょう。また、肝臓を休ませるために、週に2回は休肝日をつくることも大切です。

適量を守って、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。

4日(水)	1歳6カ月児(R5年5月生まれ)
11日(水)	5歳児(R2年2月～R2年3月生まれ)
18日(水)	3歳児(R3年11月生まれ)
20日(金)	4カ月児(R6年8月生まれ) 9カ月児(R6年2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。

12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)】

◎12/30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。

12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。

3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

### 【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をご確認下さい。

るもい健康の駅の  
ホームページQR▶



7日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑫「糖尿病(糖尿病の基礎の理解・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
7日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
10日(火) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「転倒予防と屋内運動～冬道での歩き方～」 「脊柱管狭窄症について～ストレッチ方法～」 講師:留萌市立病院 リハビリテーション科 理学療法士 森谷 芳博 氏
17日(火) 13:30～15:30	認知症サポーター養成講座+駅カフェ 13:30～認知症サポーター養成講座 講師:留萌市社会福祉協議会 主事 社会福祉士 鈴木 出 氏 14:30～駅カフェ(レクリエーション) お正月を華やかにする「折り紙でかわいいリース作り」

◀るもい健康の駅からのお知らせ▶

年末年始休館日:令和6年12月30日(月)～令和7年1月6日(月) ～通常開館は令和7年1月7日(火)からです～

◀運動教室に参加してみませんか?▶

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できます。入退室も自由!

毎週木曜日 ※12月26日から2月末までお休み

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。