

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



4月20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■ ひっかかったら必ず再検査を！

特定健診は未病の状態で高血圧、糖尿病、高脂血症、慢性腎臓病を見つけることができる大変有効な健診です。がん検診はがんを早期に見出す強力な検診です。しかし、健診や検診で調べる項目は、まずは病気の可能性があるかどうかを”とりあえず”調べるだけです。

最終的にどのような病気かは、ひっかかった後に行われる再検査や精密検査の結果によって確定していきます。第一段階の検査は、再検査や精密検査が必要かどうかを比較的簡単で安い検査を行って絞り込むためのものです。ですから、再検査にひっかかったら、本番の病気を確定するための検査を受けなければなりません。しかし、要再検の知らせを受けても検査を実施しない方が少なからずいます。非常に危険です。

最初の検査は、多くの方に広く検査を受けていただき、病気の可能性のある方を見つけ出すために行う引っ掛ける検査なのです。そのために行う検査は、負担が軽いこと、値段が安いことなど広く多くの方に受けていただけるような内容となっています。

しかし、精密検査が必要となったのなら、話は変わります。病気の可能性がある結果が出たのです。特定健診ならメタボかもしれないことが指摘されたのです。がん検診ならがんかもしれないのです。

再検査が必要という結果が届いたら、かならず検査を受ける必要があります。再検査や精密検査が必要である知らせは、本当の病気かどうかを確かめるための入口へのお知らせです。



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

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 ★ インフォメーション



大人のためのお話し会

日 4月8日(火)18:30～

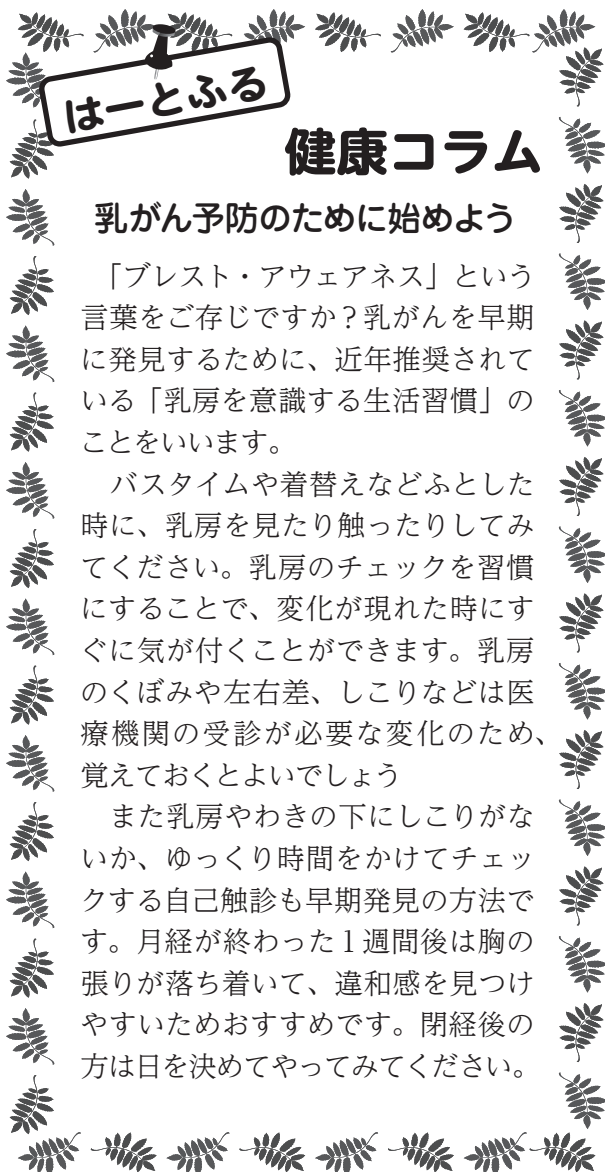
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 4月27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

乳がん予防のために始めよう

「ブレスト・アウェアネス」という言葉をご存じですか？乳がんを早期に発見するために、近年推奨されている「乳房を意識する生活習慣」のことをいいます。

バスタイムや着替えなどふとした時に、乳房を見たり触ったりしてみてください。乳房のチェックを習慣にすることで、変化が現れた時にすぐに気が付くことができます。乳房のくぼみや左右差、しこりなどは医療機関の受診が必要な変化のため、覚えておくとい良いでしょう

また乳房やわきの下にしこりがないか、ゆっくり時間をかけてチェックする自己触診も早期発見の方法です。月経が終わった1週間後は胸の張りが落ち着いて、違和感を見つけやすいためおすすめです。閉経後の方は日を決めてやってみてください。

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(金)	1歳6カ月児(R 5年 9月生まれ)
18日(金)	3歳児(R 4年 3月生まれ)
25日(金)	4カ月児(R 6年 12月生まれ) 9カ月児(R 6年 6月生まれ)
11日(金)	5歳児(R 2年 4月2日～5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。

10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。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

10日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【成人健康・栄養相談】

24日(木)	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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶



5日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座④「口腔衛生～口腔衛生と全身の病気や健康との関係～」

講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

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

22日(火) 13:30～14:30 認知症サポーター養成講座

講師:北海道ファーマライズ株留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏

26日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「自分でできる目の検診を学ぼう！」

講師:NPO法人るもいコホートピア 理事長 医師 小海 康夫 氏

《お知らせ》

るもい健康の駅では、買い物途中などに気軽に休憩できる無料のお茶コーナーをご用意しております。

KAZUMOちゃんと一緒に写真も撮れるMO～♪

《運動教室に参加してみませんか?》※予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎!

毎週水曜日	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	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。