

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



5月18日の
日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 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■

男性67%、女性47%がかかる！ なんの病気？

国立がんセンター研究所の発表した日本人が生涯にかかるがんの割合は、男性が67%、女性が47%です。がんは誰でもなる身近な病気であることがよくわかります。一方、がんで亡くなる方は男性は25%、女性は16%です。この数字をよく見てください。もう一度繰り返しますと、がんになる男性67%だが、がんで死ぬ男性25%です。がんになる女性47%、がんで死ぬ女性16%です。がんになった人の一部だけががんで死ぬのです。

逆から見るとがんになっても死なない人が沢山いるということです。どうしてでしょうか？ 運がいいから？ がんは本当は死の病ではないから？ いいえ違います。がんになっても死なないことは運がいいとは言えません。だってがんになってしまったのですから。がんは恐ろしい病気です。ほうっておくと人を殺します。だからがんは死の病です。

ではがんになっても、がんで死なない人が、どうやって死なないですんだのでしょうか。答えは簡単です。早く見つけたからです。がん検診を受けて、早いうちに、がんが小さいうちに、簡単に治療できるうちに、安く治療できるうちに、楽に治療できるうちに、がんを見つければ、がんになっても死なないのです。



人は一生のうちに半分以上の人ががんになります。がんになることは防げないのです。しかしがんで死ぬことを減らすことはできるのです。方法はただ一つ、がん検診を受けて、早く見つけることです。今年がん検診受けますか？



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 5月13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 5月25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

禁煙、今日から考えよう

約10年前に発売を開始した新型タバコも、今やメジャーなタバコになりましたね。受動喫煙や健康被害を考えて、紙タバコではなく、新型タバコを選んでいる方もいるのではないのでしょうか。これも紙タバコによる害が広まった影響と感じます。

しかし新型タバコだからと言って、害がないというわけではありません。有害物質が少ないと謳われていますが、循環器や呼吸器の疾患、がんなどになるリスクはあるため、できるだけ早く禁煙することが大切です。

とはいっても、依存性や離脱症状によってすぐに禁煙というのは、ハードルが高いですね。口さみしくなる時は、ガムや飴などで気を紛らわせるのがおすすめです。病院や薬の力も借りながら、少しずつ始めてみてください。

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。

2日(金)	1歳6カ月児(R 5年 10月生まれ)
23日(金)	3歳児(R 4年 4月生まれ)
30日(金)	4カ月児(R 7年 1月生まれ) 9カ月児(R 6年 7月生まれ)
9日(金)	5歳児(R 2年 6月～7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。

8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)】

5/5 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。

8日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※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

【5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▶

- 9日(金) 14:00～15:00 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
- 10日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑤「見えない腎臓病～いま増えている腎臓の病気とはどんな病気なの?～」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 10日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 15日(木) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「介護保険と在宅福祉サービス」
～住み慣れた地域で安心して生活をするために～
講師:留萌市地域包括支援センター 主任 澤向 駿志 氏
主事 中島 光輝 氏

《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	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などができます。(DVDの持ち込みもOKです!) ②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどをを行います。
13:00～13:30	②ラジオ体操	
18:00～20:00	③夜間DVDエクササイズ	
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。

《お知らせ》

5月のゴールデンウィーク休館日は5月3日(土)～5月6日(火)です。 ※通常どおり、月曜日と祝日のみの休館となります。