

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



10月26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。

■健康ワンポイントアドバイス■

マダニ注意報発令中！

本年8月に北海道で重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) が報告されました。今までは西日本を中心に報告されていたマダニによる感染症でしたが、ついに北海道に上陸しました。山やヤブで作業をしたり、行楽に出かける際にはマダニに要注意です。皮膚を出さない服装を心がけてください。重症熱性血小板減少症候群はマダニが媒介するウイルス感染症です。重症化すると危険な感染症です。

実はマダニが媒介する感染症は、重症熱性血小板減少症候群だけではありません。ダニ媒介脳炎、ライム病、回帰熱、など、いろいろな感染症を媒介します。マダニが持っている病気を引き起こす病原性微生物も細菌やウイルスなど様々です。これらの病気にならない一番の対処方法はマダニに刺されないことです。しかし注意しても完全には防げないのが感染症です。

もし刺されたかもしれないと思ったら、皮膚科などを早めに受診するのがおすすめです。素人判断で対処したりすると、治療のきっかけを失うかもしれません。また素人治療では手に負えない重い病気になる可能性もあります。心配になったら無理に引き抜いたりしないで医療機関を受診してください。



問 るもい健康の駅

TEL 43-8121

マダニ対策の概要は、服装、虫除け、野外活動のあとはマダニがくっついていないか確認し、お風呂などで洗い流す、そして怪しいと思ったら受診しましょう。またペットがマダニに刺されることもあります。ペットのダニ駆除対策も忘れてはいけません。



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



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

10月の
催し

大人のためのお話し会

日 10月14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 10月26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

健康コラム

幼児期の間食を見直そう

1～5歳頃のお子さんは、大人と比べて胃が小さく、食事だけでは成長に必要なエネルギーやビタミン、ミネラルなどの栄養を摂ることができません。そこで「第4の食事」として「おやつ（間食）」が大切になります。

おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、果物、ヨーグルトなどです。飲み物は水か麦茶、牛乳にしましょう。

一方でチョコレートやスナック菓子、ジュースなどは、糖質が多く必要な栄養を摂れない他、虫歯や肥満の原因になるので避けましょう。

また、だらだら食べは、生活リズムの乱れや食事量が少なくなるので、時間や量を決めましょう。だらだら食べを改善すると、生活リズムが整い、食事を摂ることができます。大人も一緒に気をつけられると良いですね。

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(金)	1歳6カ月児(R 6年 2～3月生まれ)
10日(金)	5 歳 児(R 3年 1月生まれ)
24日(金)	3 歳 児(R 4年 9月生まれ)
31日(金)	4 カ月児(R 7年 6月生まれ) 9 カ月児(R 6年 12月生まれ)

※対象児の人数によっては、別の健診でご案内することがあります。

【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。

2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）】

◎10/13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。

2日(木)	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▶

- 4日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑩「運動と健康」
講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
- 4日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 11日(土) 13:00～14:00 市民公開講座「高齢者の乳がん治療の考え方」
講師:社会医療法人社団カレスサッポロ カレス記念病院 乳腺外科 医師 福井 里佳 氏
- 17日(金) 18:00～(1部)、19:00～(2部)
こども実験室「秋の空と土星を見よう」 講師:和歌山大学 教養教育部門講師 佐藤 祐介 氏
- 28日(火) 13:30～15:30 認知症サポーター養成講座&駅カフェ
13:30～ 講座 留萌市市民健康部保健医療課 課長 坂本 和幸 氏
14:30～ 駅カフェ(ミニゲームで楽しく!)

◀運動教室に参加してみませんか?▶ ※10/15はRACのみお休みになります。

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。