

からだすこやか こころイキイキ 健康ひろば



1月25日の
日曜当番医院

整形外科稻垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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■ 減塩注意報発令中！

留萌地方に減塩注意報が発令され続けています。高血圧予防の中心はなんといっても塩を減らすことです。しかし、留萌宗谷地域の塩分摂取量は1日13.3gと全道で2番めに高く、危険な状態です。

塩は体に入ると水を呼び込み、血圧を上げます。一方で塩は、味の基本の万能調味料です。便利な防腐剤としても活躍します。漬物をはじめ沢山の加工食品に入っています。食感の決め手としても塩は活躍します。塩なしでは私たちの食生活は成り立ちません。

しかし、だからといって塩の存在を無視して食事をし続けると、塩分過剰になってしまふのが私たちの食事です。

そこで提案！塩はどこから体に入るのか、その道を意識してみませんか。塩の道を見つめることで、今まで気にしなかった塩の存在に気がつくかもしれません。食事での塩の6割は調味料に含まれます。塩味調味料の代表、お醤油をかけるから、付けるにするだけで塩は減ります。食事の時に是非自分の食事のなかで醤油をどのように使うか、自分でチェックしてみませんか。

体に入る塩の残りの3割は加工食品に由来します。カップ麺、かまぼこ、ハムなど洋風和風

に限らず、私たちの身の回りは加工食品にあふれています。加工食品に含まれる塩は、栄養成分表示という袋の後ろの四角で囲まれたところに書いてあります。その食品に含まれる塩分の量です。身の回りにある塩を見つめることから減塩を始めましょう。

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



大人のためのお話し会

日 1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 1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

はーとふる

健康コラム

体を温めて免疫力アップ

私たちの体には、免疫細胞が備わっており、免疫細胞によってウイルスや細菌、がん細胞を排除し、病気の発症を抑えてくれています。

加齢や基礎代謝の低下、また、外気の影響などで体温が下がってしまうと、免疫細胞の攻撃力が落ちてしまうことが分かっています。そのため、体を温めて免疫を高めましょう。

カイロや腹巻などで外側から温めるのもよいですが、毎日しっかり浴槽につかり、身体の芯から温めることも大切です。理想は、汗をかき過ぎない程度（約40度）のお湯に10～15分、肩まで浸かることです。

また、筋力がアップすると体温も上がります。今の時期だと、外での活動を大変に感じる人もいるかと思いますので、お家でスクワットやもも上げを1日30回目安に行うのも効果的ですよ。

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。

9日(金)	1歳6ヶ月児(R 6年6月生まれ)
16日(金)	3歳児(R 4年12月生まれ)
23日(金)	4ヶ月児(R 7年9月生まれ) 9ヶ月児(R 7年3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ヶ月以上の幼児です。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。

15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）】

◎1/2と1/12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。

15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

【1月のイベント】

※各イベントには事前申し込みが必要です。

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▶



24日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「気管支喘息と寒暖差アレルギー～その症状と対策～」
講師：たけうち内科循環器内科医院 副院長 医師 竹内 祥子氏

《年末年始休館日》

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

※令和8年1月4日(日)及び1月6日(火)以降は通常開館いたします

《ご案内》

新年を迎え、健康な体づくりの一歩として『体組成計』で脂肪と筋肉量をチェックしてみませんか？
機器の操作は職員がお手伝いしますので、裸足で計測器に乗るだけです。

今まで測定したことがないという方も、ぜひこの機会に測定してみてはいかがでしょうか？

※18歳未満の方、ペースメーカーを装着している方はご利用いただけません。

《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	①RAC(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！)
13:00～13:30	②ラジオ体操	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。
18:00～20:00	③夜間DVDエクササイズ	

※ふまねっと教室(るもねっとサークル)は2月末までお休みです。