

# からだすこやか こころイキイキ 健康ひろば



2月8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。

## 「食習慣に関する調査」の結果について

留萌市では、令和7年7月に、20歳以上の市民を対象に、市民の食生活の実態を把握すること、健康増進施策の基礎資料とすることを目的とし、食習慣に関する調査を実施いたしました。

### 調査結果から見えた留萌市の傾向

#### (1) BMI（体格指数：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)）

- ・BMIの平均値は、男性 24.3、女性 22.7 でした。
- ・個々の BMI をやせ(18.5 以下)・普通体重(18.5 以上 25 未満)・肥満(25 以上)に分類すると、男性では全体の 36.8%、女性では 24.4% が肥満に該当しました。

⇒肥満傾向の方は、普通体重を目指しましょう。

#### (2) 食物繊維摂取量

- ・食物繊維の摂取量は、男性 13.6g、女性 12.4g であり、全道・全国と比較して低く、その原因の1つとして、野菜の摂取量が少ない(男性 255g、女性 262 g)ことが考えられます。

⇒野菜は、1日 350 g (生野菜で両手3杯分くらいの量) 食べることを目標にしましょう。

#### (3) 食塩摂取量

- ・食塩摂取量は 13.2g (男性 14.7g、女性 11.7g) であり、全国と比較すると、男性で 4g、女性で 2.6g 摂取量が多いことが明らかとなりました。

⇒1日の食塩摂取量は、20歳以上の男性で 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標量としています。

#### (4) 朝食の摂取状況

- ・朝に何も食べない方の割合は、男性 10.8%、女性 8.5% と全国と比較すると、朝食の欠食率が高いことが明らかとなりました。⇒食事は欠食をせず、1日3回摂ることを心がけましょう。

### 「健康づくり講演会」を開催します

調査結果のご報告、減塩をテーマとした講話、減塩弁当の試食を行います。ぜひご参加ください。

【日 時】令和8年2月19日(木) 18:30~20:00



【場 所】留萌市保健福祉センターはーとふる(2階 多目的ホール)



【申込・問合せ先】留萌市保健医療課 49-6050

食習慣調査結果

健康づくり講演会

## 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 2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 2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

**市立病院**  
**Part 1**

## 健康コラム

### 健診を受けてみましょう

大人のみなさん、健康を気にしていますか。40歳以上になると生活習慣病をはじめとした病気リスクが高まりやすい傾向にあります。

体力が落ちたかな?最近食べ過ぎで少し体重が増えたかな?と思っているそこのあなた。健康診断を受けてみましょう。

健診は病気の発見から早期治療へ、また、生活習慣の見直しや将来の医療費削減までつながる大切なイベントです。ご自身の健康状態を把握し、健やかな生活を送る手助けになるのです。

人間ドックや一般健診は時間や費用の負担も大きいですが、10分程度で気軽に受けられる”プチ健診”はご存じですか?費用も安く予約不要、簡単に申し込み可能な健診です。

気になる方は留萌市立病院にお問い合わせください。

(視能訓練士 大川)

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。

6日(金)	1歳6ヶ月児 (R 6年 7月生まれ)
20日(金)	3歳児 (R 5年 1月生まれ)
27日(金)	4ヶ月児 (R 7年 10月生まれ) 9ヶ月児 (R 7年 4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。

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）】

◎2/23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	
--------	--------------	--

※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

### 【2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▶



7日(土) 9:30~11:30 るもい基礎老年医学講座①「老化」

講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 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

24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 講師:(株)ファミリーケアサポート 介護支援専門員 薄井 由香 氏

14:30~ 駅カフェ 「健康茶話:看護師さんと楽しく栄養を考えよう」

28日(土) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「頻尿(夜間頻尿)について」

講師:西原腎・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏

### 《るもい基礎老年医学講座へのおさそい》

2月~12月まで月1回(全11回)で各テーマをもとに、札幌医科大学名誉教授であり、るもい健康の駅理事長の小海康夫先生が、とてもわかりやすく時には笑いも交えてお話をしてください。

加齢による身体の変化に慌てずに対応できる知識を、楽しく一緒に勉強しませんか?(若い方も大歓迎です)

受講料は1回500円ですが、「ふまねっとサポーター・インストラクター」、「認知症サポーター・認知症サポーター養成講座を受講する方」は無料となります。

詳しくは健康の駅までお気軽にお問い合わせください。