

からだすこやか ころこイキイキ

健康ひろば



4月19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。
※日曜当番医院が急ぎ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■

3人にひとりには精密検査を回避している！

がん検診はがんを早期に見出す強力な検診です。しかし、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。せっかく受けたがん検診もとりあえずの1次検診の結果を活かすためには、”ひっかかったら必ず精密検査”が大切です。

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。

大腸がんは早期に発見されれば治るがんとも言われるようになりました。検診は便を調べるだけで痛くも痒くもありません。せっかく受けた検診も、検便だけで終わらせたなら無意味というものです。ところが大腸がんの検診でひっかかった人のうち、なんと3人にひとりには精密検査を回避している事実があります。せっかくの早期発見のチャンスを自ら逃す、残念な対応です。

しかし、精密検査が必要となったのなら、話は変わります。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、がんを早期発見するためのお知らせです。



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

4月の
催し

大人のためのお話し会

日 4月14日(火)18:30~

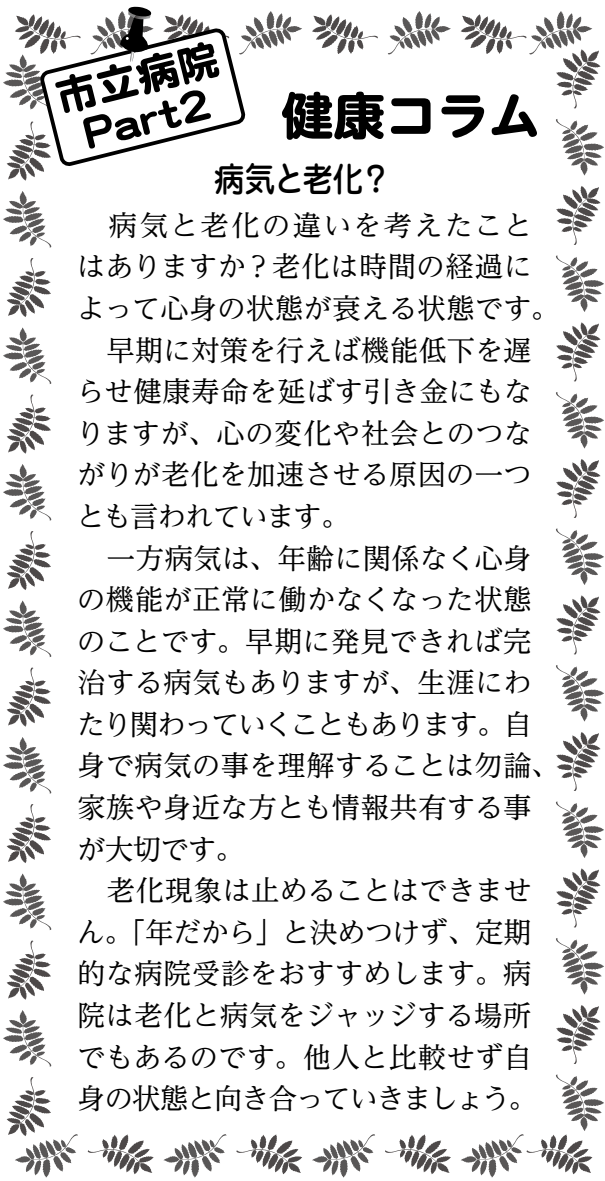
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 4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



市立病院
Part2

健康コラム

病気と老化？

病気と老化の違いを考えたことはありますか？老化は時間の経過によって心身の状態が衰える状態です。

早期に対策を行えば機能低下を遅らせ健康寿命を延ばす引き金にもなりますが、心の変化や社会とのつながりが老化を加速させる原因の一つとも言われています。

一方病気は、年齢に関係なく心身の機能が正常に働かなくなった状態のことです。早期に発見できれば完治する病気もありますが、生涯にわたり関わっていくこともあります。自身で病気の事を理解することは勿論、家族や身近な方とも情報共有する事が大切です。

老化現象は止めることはできません。「年だから」と決めつけず、定期的な病院受診をおすすめします。病院は老化と病気をジャッジする場所でもあるのです。他人と比較せず自身の状態と向き合っていきましょう。

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。

8日(水)	1歳6カ月児 (R 6年 9月生まれ)
22日(水)	3 歳 児 (R 5年 3月生まれ)
24日(金)	4 カ月 児 (R 7年 12月生まれ) 9 カ月 児 (R 7年 6月生まれ)
15日(水)	5 歳 児 (R 3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。

9日(水)	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。

9日(水)	9:30～11:30	
-------	------------	--

【成人健康・栄養相談】

21日(火)	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 ☎43-8121

【4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 ▶



3日(金) 14:00～15:00	マンスリー健康講話「自分の脈、取れますか？」 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
4日(土) 9:30～11:30	るもい基礎老年医学講座③「運動不足」 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 B L S (一次救命処置) と A E D 体験講習会
28日(火) 13:30～15:30	認知症サポーター養成講座&駅カフェ「脳生き生き♪音楽タイム♪」 13:30～講座 講師:一般社団法人ましけ隣友会 理事 音楽療法士 菅原 沙織 氏 14:30～駅カフェ 音楽療法士 菅原さんと楽しいひとときを

◀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(持ち込みOK)やYouTubeを見ながらストレッチや体操などができます。 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。