

からだすこやか 心こころイキイキ

健康ひろば



6月14日の
日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

■プチ健診をうけてみよう■

～将来の大きな病気を防ぐための超重要習慣～

令和7年秋以降、留萌地方に減塩注意報が発令しています。健康づくり道民調査では1日13.3g（男性7.5・女性6.5g未満が目標）も摂取していると報告しています。ご存じのとおり、塩分の過剰摂取は高血圧や動脈硬化を促進させます。高血圧は心臓に負担をかけ不整脈のリスクを高め、動脈硬化からは心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を引き起こします。

上記の病気の初期状態はほとんどの方に自覚症状がなく、身体に異変を感じた時には進行している場合が多いです。一般的に病院は「病気になってから行くもの」と思っていませんか？

これからは「病気にならないために行くもの」と考えてはどうでしょう。

国民的アニメ「サザエさん」で登場する磯野波平が54歳であることはご存じでしょうか？

現在の75歳くらいに想定される威厳を感じますよね。連載当時の定年設定が55歳なので不思議ではありませんが、それだけ今の社会は健康で若々しい方が多くいます。実際に元気な老後を過ごしている方も多と思います。

高血圧や動脈硬化は初期症状が乏しいので、自分では気づけないものです。留萌市立病院では申し込み簡単で予約不要の「プチ健診」を実施しています。中でも40歳以上であれば眼底検査をお勧めしています。ちよっぴりまぶしい検査ですが両眼たったの1分で眼底写真が撮れます。痛みもなくて超簡単、眼の病気以外にも眼の奥の血管を撮影するので、高血圧や動脈硬化の把握にもなるのです。自分では気づけない異常を無症状のうちに見つけるのが健診最大の利点なのです。

留萌市立病院 視能訓練士
大川 和洋



留萌市立病院

なんとなくの不安を
ちよっとの安心に

留萌市立病院の
プチ健診

月・金15時
まで
（月曜日のみ）
0164-49-1011



問 留萌市立病院

TEL 49-1011

▲留萌市立病院のホームページ QR

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

6月の
催し

大人のためのお話し会

日 6月9日(火)18:30~

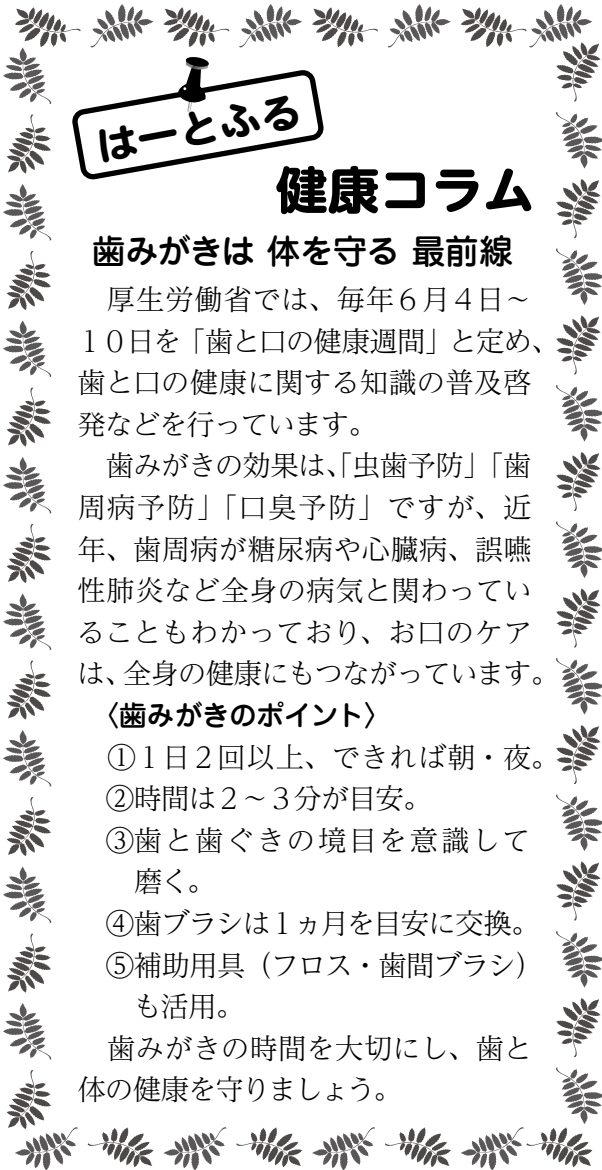
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 6月28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

歯みがきは 体を守る 最前線

厚生労働省では、毎年6月4日～10日を「歯と口の健康週間」と定め、歯と口の健康に関する知識の普及啓発などを行っています。

歯みがきの効果は、「虫歯予防」「歯周病予防」「口臭予防」ですが、近年、歯周病が糖尿病や心臓病、誤嚥性肺炎など全身の病気と関わっていることもわかっており、お口のケアは、全身の健康にもつながっています。

〈歯みがきのポイント〉

- ① 1日2回以上、できれば朝・夜。
- ② 時間は2～3分が目安。
- ③ 歯と歯ぐきの境目を意識して磨く。
- ④ 歯ブラシは1ヵ月を目安に交換。
- ⑤ 補助用具（フロス・歯間ブラシ）も活用。

歯みがきの時間を大切に、歯と体の健康を守りましょう。

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。

| | |
|--------|--|
| 3日(水) | 1歳6カ月児 (R 6年 11月生まれ) |
| 10日(水) | 5 歳 児 (R 3年 8月～9月生まれ) |
| 17日(水) | 3 歳 児 (R 5年 5月生まれ) |
| 24日(水) | 4 カ月 児 (R 8年 2月生まれ) 9 カ月 児 (R 7年 8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。

| | | |
|-------|-------------|-------------|
| 4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)】

| | | |
|-------|-------------|-------------|
| 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。

| | | |
|-------|------------|--|
| 4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

【6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 ▶



| | |
|--------------------|--|
| 6日(土) 9:30～11:30 | るもい基礎老年医学講座⑤「認知症」 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏 |
| 6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 |
| 23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:留萌市市民健康部保健医療課 課長 坂本 和幸 14:30～駅カフェ 「ワクワク! ミニゲームで楽しもう」 |
| 27日(土) 13:00～14:00 | マンスリー健康講話「これからの医療はどう変わる?～医療費・病院・薬局と私たちの生活～」 講師:北海道ファーマライズ(株) 留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 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(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。 |