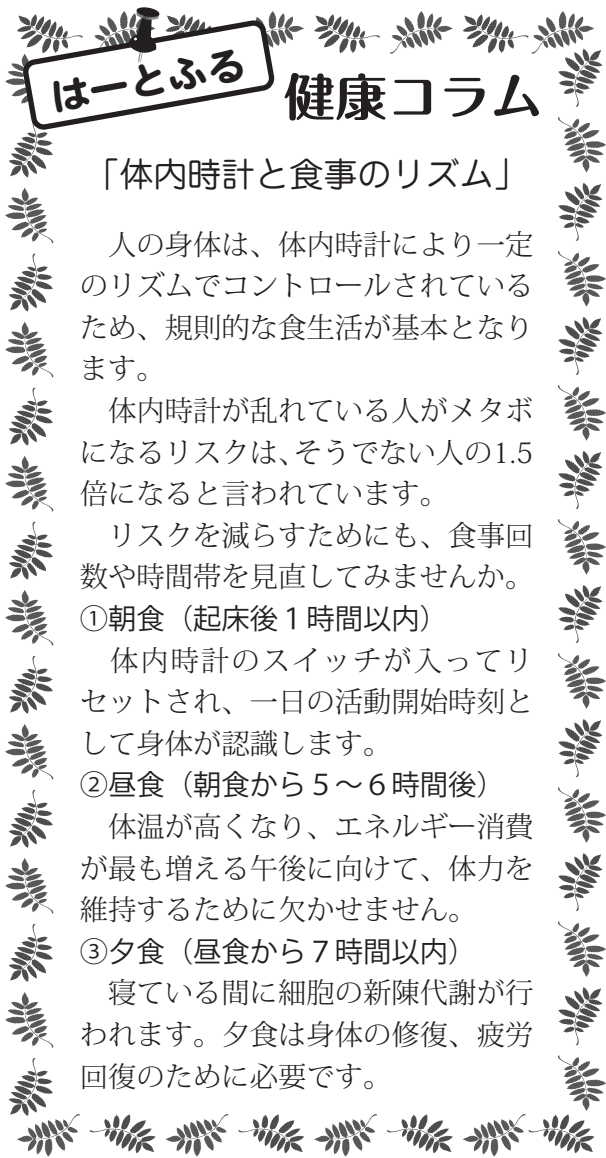




はーとふる

健康コラム

「体内時計と食事のリズム」

人の身体は、体内時計により一定のリズムでコントロールされているため、規則的な食生活が基本となります。

体内時計が乱れている人がメタボになるリスクは、そうでない人の1.5倍になると言われています。

リスクを減らすためにも、食事回数や時間帯を見直してみませんか。

①朝食（起床後1時間以内）

体内時計のスイッチが入ってリセットされ、一日の活動開始時刻として身体が認識します。

②昼食（朝食から5～6時間後）

体温が高くなり、エネルギー消費が最も増える午後に向けて、体力を維持するために欠かせません。

③夕食（昼食から7時間以内）

寝ている間に細胞の新陳代謝が行われます。夕食は身体の修復、疲労回復のために必要です。

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。

10日(火)	1歳6カ月児(28年 3月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
17日(火)	4カ月児(29年 5月生まれ)	
	9カ月児(28年 12月生まれ)	
24日(火)	3歳児(26年 9月生まれ)	

【フッ化物塗布（予約制）】 ◎料金は1回500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。

5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）】

◎9日(月・祝)は休みです。軽運動や体操などを行います。（時間内の出入りは自由）

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。

5日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談（乳幼児～成人）】

健康や栄養などについてご相談ください。

12日(木)	10:30～11:30	住之江児童センター
--------	-------------	-----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.709）に折り込みした用紙（だいたい色）「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

るもい健康の駅

休館日 月曜日・祝日

【開館時間】9:00～17:00／9:00～20:30(水・木)

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【10月のイベント】

※各イベントは、事前の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（<http://www.cohortopia.jp/eki>）をご確認ください。

4日(水) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 南町」会場：東部コミュニティセンター（南町2丁目）

7日(土) 13:00～14:30 ・救急蘇生法とAED体験講習会

14日(土) 9:30～11:30 ・後期 基礎老年医学講座⑧「血液疾患（血液検査の読み方）」

講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

20日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 元町」会場：港北コミュニティセンター（元町5丁目）

24日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋オレンジカフェ留萌（14:30～15:30）

29日(日) 13:30～14:30 ・マンスリー健康講話「加齢に伴う皮膚の変化～かゆみからシミ、皮膚がんまで～」

講師：桑園オリーブ皮膚科クリニック 院長 米田 明弘 氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を下記の電話番号で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。るもい健康の駅「独居高齢者栄養実態調査」電話：43-8127

10月29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、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、・祝日」「夜間」に対応しています。

からだすこやか 健康ひろば

健康ひろば



■こんにちは！るもい健康の駅です■

「乳がん検診とセルフチェックで早期発見に努めましょう」

女性のがんで最も多いと言われているのが「乳がん」です。誰もが乳がんになる可能性があります。

最近では、自身のブログなどで闘病生活を公開し、乳がん治療に励んでいる芸

能人も多く、乳がんへの関心も高まっています。

また、乳がんは早期発見・早期治療で、完治することができる病気です。そのため、早い段階でがんを見つけることがとても大切

です。

乳がんの早期発見のためにも年に一度、乳がん検診を受けましょう。また、月に一度はセルフチェックを行い、ご自身の健康状態を確認しましょう。

セルフチェックと定期的な乳がん検診で早期発見！

乳がんの特徴として、チクチクとした痛みが初期症状からあります。そのため、生理時にある胸の痛みと間違える女性も多いようです。

セルフチェックをした際に、脇の下近く

にしこりがある場合は要注意です。また、皮膚の変化や乳頭分泌などの症状も特徴の一つです。ただし、自己判断するのはとても危険ですので、気になることがある場合には医療機関などで診察を受けましょう。

乳がんについて正しい知識を深めていただき、早期発見・早期治療につなげましょう。

●市民公開講座開催のご案内

📅 10月14日(土) 13:00～14:30

📍 るもい健康の駅ホール

🗨️ 講話「乳がんにもタイプがあるって知っていますか？」

講師：新札幌豊和会病院 医師 福井 里佳 氏

その他の催し 「レイモミラニ オバラ フラ スタジオ留萌教室」によるフラダンスの披露

📍 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 🌐 <http://www.cohortopia.jp/eki>

市内観光施設の開設期間

黄金岬 海浜公園

礼受牧場

千望台

海のふるさと館

【10月9日(月)まで】

【10月9日(月)まで】

【10月9日(月)まで】

【10月29日(日)まで】

懐かしの留萌鑑賞会

10月2日(月) 18:30～**入場無料**

会場：お勝手屋 萌 (留萌市栄町3丁目)

郷土学習講座 **受講料無料**

第3講 庄内藩のルルモッペ場所の経営

10月25日(水) 18:30～

会場：海のふるさと館2階会議室

共催：留萌市教育委員会・留萌観光協会

海のふるさと館だより

開館時間：9:00～18:00
問い合わせ：☎43-6677

10月1日(日) **入場無料!!**

午前11時～午後1時 **1階ロビー**

秋のお茶会

作法を気にせず、お抹茶の味をお楽しみください。

午後1時～午後2時 **2階ラウンジ**

ももこのおはなし会

～みて、きいて、このおはなし～

<http://rumoi-rasisa.jp/rumoi/archives/branch/umihuru/>

10月8日(日)

海のふるさと館 感謝祭 2017

・ラウンジコンサート 他

海のふるさと館の最新情報は WEB で確認!