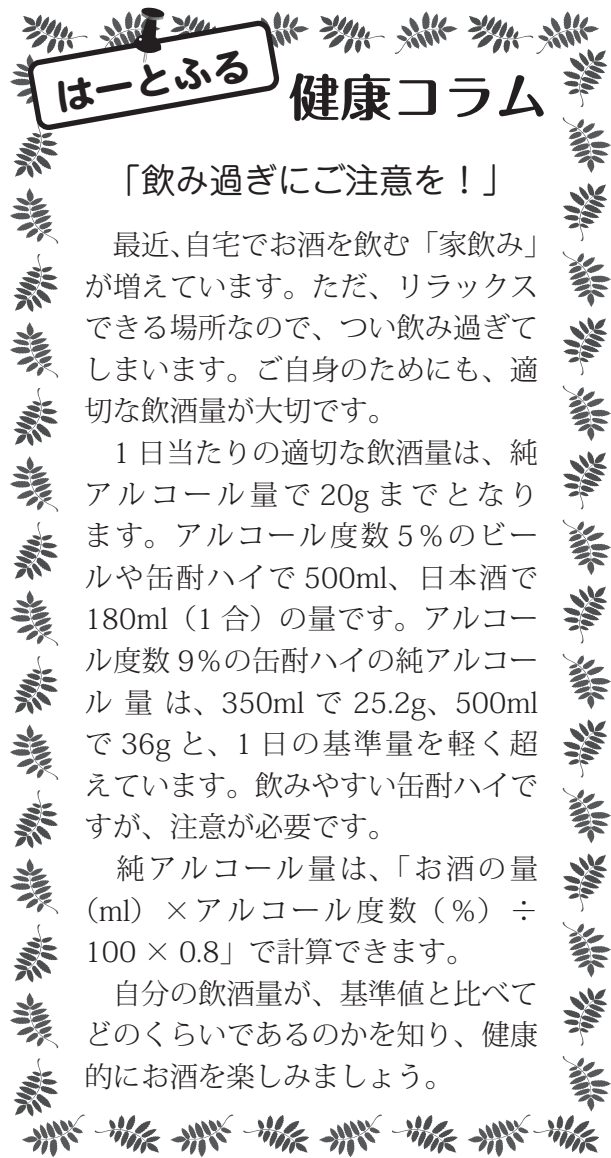




はーとふる 健康コラム

「飲み過ぎにご注意を！」

最近、自宅でお酒を飲む「家飲み」が増えています。ただ、リラックスできる場所なので、つい飲み過ぎてしまいます。ご自身のためにも、適切な飲酒量が大切です。

1日当たりの適切な飲酒量は、純アルコール量で20gまでとなります。アルコール度数5%のビールや缶酎ハイで500ml、日本酒で180ml（1合）の量です。アルコール度数9%の缶酎ハイの純アルコール量は、350mlで25.2g、500mlで36gと、1日の基準量を軽く超えています。飲みやすい缶酎ハイですが、注意が必要です。

純アルコール量は、「お酒の量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8」で計算できます。

自分の飲酒量が、基準値と比べてどのくらいであるのかを知り、健康的にお酒を楽しみましょう。

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。

21日(木)	1歳6カ月児（R 1年 6月生まれ）
12日(火)	9 カ 月 児（R 2年 3月生まれ）
19日(火)	3 歳 児（H29年12月生まれ）
26日(火)	4 カ 月 児（R 2年 9月生まれ）

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。詳しくは、案内文書をご確認ください。

【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。

14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日(金・祝)、4日(月)、11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。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

14日(木)		13：00～15：00
--------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.745）に折り込みした用紙（オレンジ色）「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) ※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（<https://cohortopia.care/eki/>）をご確認ください。

9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「新型コロナ（ウイルスについて）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

9日(土) 13:30～15:00 ・新型コロナ市民勉強会 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

19日(火) 13:30～15:00 ・駅力フェ 会場：るもい健康の駅

20日(水) 14:00～15:00 ・マンスリー健康講座「前立腺がんの診断と治療」講師：西原 賢・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏

23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「がん検診（がん検診を上手に活用する方法）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

23日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会

26日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋駅力フェ（14:30～15:30）

27日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑫「介護保険の理解・申請の手続きと使えるサービス、費用」

28日(木) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 幌糠」会場：幌糠コミュニティセンター（幌糠町）

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127 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。各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温や体調チェックを行っています。なお、本年8月からは、夜間の利用が水曜日のみとなっています。お間違えないように、ご注意ください。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



1月17日の 日曜当番医院

整形外科稲垣医院

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。

■こんにちは！るもい健康の駅です■ コラム「新型コロナと迎える初めての冬」

「新型コロナと迎える初めての冬ー必要な準備と知識」

NPO法人るもいコホートピア 理事長 小海康夫

依然として、新型コロナウイルス感染が気になる初めての冬です。といって特別なことをする訳ではありませんが、いつにも増して健康の基本を大切にしていきたい冬です。新型コロナウイルスとともに迎える初めての冬となります。いつもより、少しでも多く健康のことを気に掛けていただきたい季節になります。

新型コロナウイルスの感染は、ウイルスを持ち込む人とウイルスで発症する人がいなければ成立しません。だれでもウイルスを持ち込む可能性があることから、全ての市民の皆さまの協力が欠かせません。特別なことをする必要はありません。

今までと同じように「手を洗い」「人込みを避け」「マスクを着用」続けましょう。

一方で、普段の健康増進の取り組みを減らしてはいけません。健康な体こそ感染症に負けない土台です。健康診断やワクチン接種など、日常の健康づくりは今までどおり続けることが大切です。そして、正しい情報に基づき、落ち着いて過ごして行きたいものです。

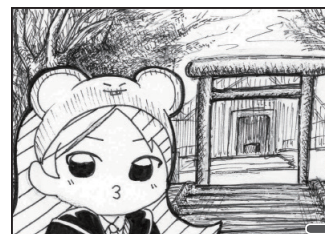
問 るもい健康の駅 Tel 43-8121

HP <https://cohortopia.care/eki/>

※この4コマ漫画は、留萌市をPRするために留萌高校（商業研究会）の生徒たちが作成したものです。

留萌高校 商業研究会 「初詣」

製作 情報ビジネス科 岩本・坂本・白石



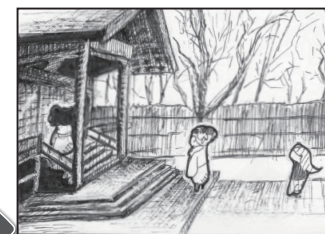
2020年は新型コロナの年になっちゃったけれど



2021年は、また楽しいことができたらいいな



良い一年になりますように



お参りする時もソーシャルディスタンス♪