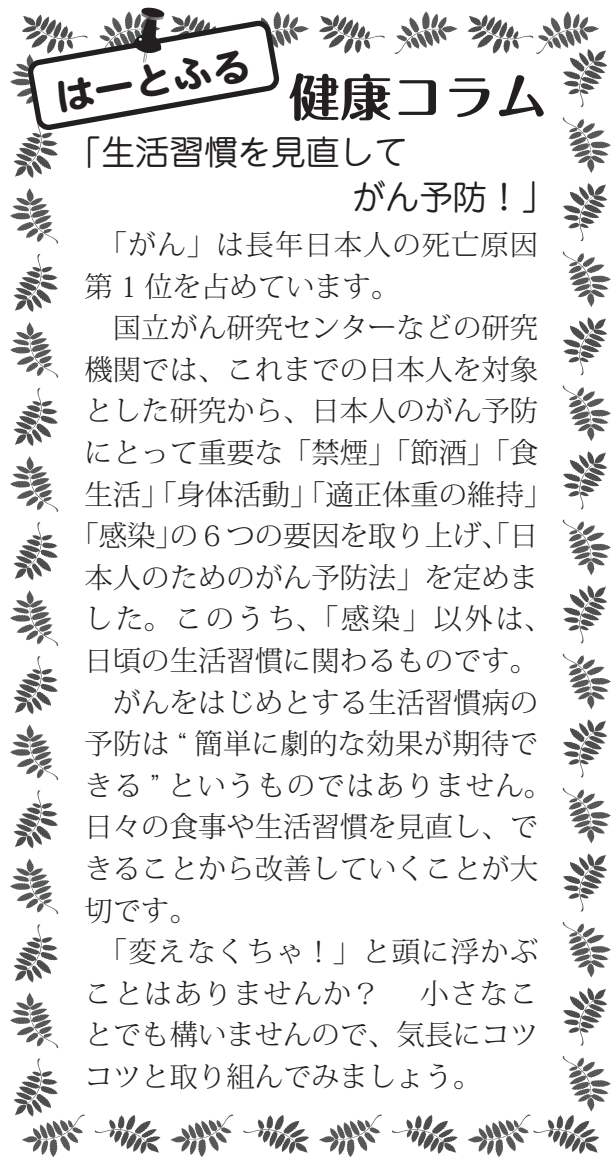




はーとふる 健康コラム

「生活習慣を見直して
がん予防！」

「がん」は長年日本人の死亡原因
第1位を占めています。

国立がん研究センターなどの研究
機関では、これまでの日本人を対象
とした研究から、日本人のがん予防
にとって重要な「禁煙」「節酒」「食
生活」「身体活動」「適正体重の維持」
「感染」の6つの要因を取り上げ、「日
本人のためのがん予防法」を定めま
した。このうち、「感染」以外は、
日頃の生活習慣に関わるものです。

がんをはじめとする生活習慣病の
予防は“簡単に劇的な効果が期待で
きる”というものではありません。
日々の食事や生活習慣を見直し、で
きることから改善していくことが大
切です。

「変えなくちゃ！」と頭に浮かぶ
ことはありませんか？ 小さなこ
とでも構いませので、気長にコッ
コツと取り組んでみましょう。

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。

5日(火)	1歳6カ月児(R 2年 3月生まれ)
12日(火)	9カ月児(R 2年12月生まれ)
19日(火)	3歳児(H30年 9月生まれ)
26日(火)	4カ月児(R 3年 6月生まれ)

※H平成、R令和
※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。

【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)】

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)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【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。

4日(月)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
-------	-------------	--------------

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 ※20:00以降は入館できません

【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(<https://cohortopia.care/eki>)をご確認ください。

2日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系(高齢者の泌尿器および皮膚疾患)」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

14日(木) 18:00～19:30 ・子ども実験室「秋の夜空と月を見てみよう！」講師:和歌山大学 講師 佐藤 祐介 氏

20日(水) 10:00～12:00 ・オレンジカフェ留萌 in 港南コミュニティセンター(沖見町5丁目32-1)

23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌系(内分泌の仕組みと疾患・甲状腺・ホルモン)」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

23日(土) 13:30～14:30 ・市民公開講座「コロナ禍でも安心して乳癌治療を受けるために」
講師:社会医療法人 社団 カレス サッポロ ソフィア北円山クリニック 所長 福井 里佳 氏

26日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場:るもい健康の駅

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

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を代表電話で実施しています。皆様のご理解とご協
力をお願いします。なお、るもい健康の駅では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温と体
調チェックを行っています。また、夜間の利用は水曜日のみとなっています。

各イベントは定員になり次第、募集締切となります。あらかじめご了承ください。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。

からだすこやか 健康ひろば



10月24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。

■こんにちは！るもい健康の駅です■

NPO 法人るもいコホートピア

「コロナ禍でも安心して乳がん検診を受けましょう！」理事長 小海 康夫

新型コロナウイルス感染拡大は、さまざまながん検診の受診者数の減少をもたらし
ました。検診会場で密になることを危惧しているのでしょうか？ けれどコロナは言
わば新参者、増え続けている乳がんを無視することはできません。

ワクチン接種も進行する中、日ごろの健康づくりがますます大切になってきます。
毎年恒例の、乳がんの市民公開講座(10月23日に健康の駅で開催)に参加し、
乳がん検診の大切さや、乳がんの現状に是非目を向け、ご自身や家族、お友達を”守
るから”をつけましょう。

●市民公開講座「コロナ禍でも安心して乳癌治療を受けるために」

日 10月23日(土) 13:30～14:30

所 るもい健康の駅

内 講師:社会医療法人 社団 カレス サッポロ ソフィア北円山クリニック
所長 福井 里佳 氏

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121

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

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



大人のための朗読会 開催中止

日 10月12日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会 日 10月24日(日) 14:00～ 所 市立留萌図書館

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があり
ます。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

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