

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



10月25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。

「旅立ち応援のためのインフルエンザワクチン接種支援事業」 「留萌市高齢者インフルエンザ予防接種事業」について

「インフルエンザ」といえば、冬の寒い時期をイメージする方が多いのではないかと思います。今年は季節外れの早い時期から発生 of ニュースが聞こえてきています。

例年、インフルエンザの流行シーズンは11月下旬～12月頃から始まりますが、今年は8月に、北海道札幌市など、道内数地区で流行入りが発表されました。これは、過去10年でも異例の早さとなっています。

留萌市では、65歳以上の高齢者等が対象となる定期接種のほか、進学や就職に臨む小学6年生、中学3年生及び高校3年生を対象として「旅立ち応援のためのインフルエンザワクチン接種支援事業」を行っています。

インフルエンザワクチンは接種してから、1～2週間で体内に抗体が作られ、接種してから1カ月後が最も効果が高く、3～5カ月程度効果が持続すると言われていいますので早めの心構えをし予防接種をすることをお勧めします。

◎旅立ち応援のためのインフルエンザワクチン接種支援事業

実施期間 令和8年10月1日（木）～令和8年12月31日（木）

対象者 実施期間中で小学6年生、中学3年生、高校3年生の市民

内容 インフルエンザワクチンの接種を受けた場合、接種費用の一部を助成

助成回数 ・小学6年生は2回まで ・中学3年生、高校3年生は1回まで

個人負担額 ・1回につき1,500円

◎高齢者インフルエンザ予防接種（定期接種）

対象者 ・65歳以上の市民

・心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害がある60歳以上65歳未満の市民

・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある60歳以上65歳未満の市民

費用 ・1,500円

●対象の医療機関

対象の医療機関につきましてはHPをご確認ください。

問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

予防接種に関する
ページ（留萌市HP）QR ▶



三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション



大人のためのお話し会

日 10月13日(火)18:30～

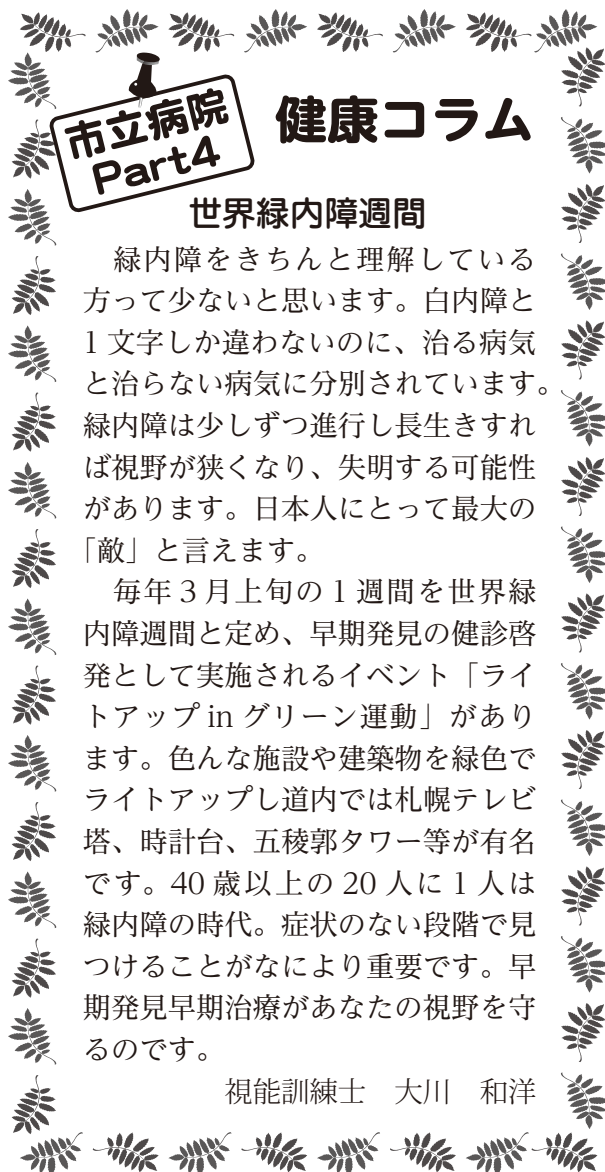
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 10月25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
Part4

健康コラム

世界緑内障週間

緑内障をきちんと理解している方って少ないと思います。白内障と1文字しか違うのに、治る病気と治らない病気に分別されています。緑内障は少しずつ進行し長生きすれば視野が狭くなり、失明する可能性があります。日本人にとって最大の「敵」と言えます。

毎年3月上旬の1週間を世界緑内障週間と定め、早期発見の健診啓発として実施されるイベント「ライトアップ in グリーン運動」があります。色んな施設や建築物を緑色でライトアップし道内では札幌テレビ塔、時計台、五稜郭タワー等が有名です。40歳以上の20人に1人は緑内障の時代。症状のない段階で見つけることがなにより重要です。早期発見早期治療があなたの視野を守るのです。

視能訓練士 大川 和洋

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。

7日(水)	1歳6カ月児(R 7年 3月生まれ)
14日(水)	5 歳 児(R 4年 1月生まれ)
21日(水)	3 歳 児(R 5年 9月生まれ)
28日(水)	4 カ月 児(R 8年 6月生まれ) 9 カ月 児(R 7年 12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。

15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)】

◎10/12は休みです。

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。

15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

【10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ください。

るもい健康の駅の

ホームページQR▶



10日(土) 9:30～11:30

るもい基礎老年医学講座⑨「脳卒中」

講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

10日(土) 13:00～14:00

市民公開講座「地方での乳癌治療の考え方」

講師:社会医療法人社団カレスサッポロ カレス記念病院 乳腺外科 医師 福井 里佳 氏

16日(金) 18:00～19:00

子ども実験室「西の空に見える月をみよう」 ※大人でも参加OKです!

講師:和歌山大学 教養教育部門 講師 佐藤 祐介 氏

27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:(株)ファミリーケアサポート 介護支援専門員 計画作成担当 薄井 由香 氏

14:30～駅カフェ アンチエイジング講座「認知症の最新治療について」

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。

※10/7(水)のRACはお休みになります。