からだすこやか こころイキイキ

健康ひろば



11月15日の日曜当番医院

留萌セントラルクリニック　栄町1丁目　☎43-9500　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。

留萌市で実施している高齢者予防接種を紹介します！

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬の足音が聞こえてくる季節となりました。

冬にはインフルエンザ等の感染症が流行の季節になるだけでなく、厳しい寒さによる体力の低下や加齢による免疫力の低下などにより、ウイルスに感染すると重症化しやすくなります。「毎年元気に過ごしたい」「家族と安心して暮らしたい」そんな願いをサポートするため、市では高齢者の皆さんを対象に、通常よりも対象範囲を拡大して一部の予防接種について費用助成を行っています。

接種がまだの方はこの機会に、ご自身の体調管理と予防接種の予定を確認してみましょう！

◎高齢者肺炎球菌ワクチン

肺炎は日本人の死亡の上位を占める病気です。ワクチン接種をすることで、その肺炎の原因菌の中で最も多いとされる「肺炎球菌」を予防し、重症化を防ぐ働きがあります。

また、**2026年4月**より接種ワクチンが変更され、従来製品よりも効果が長く続くとされています。

【対 象 者】　過去に肺炎球菌ワクチンを接種していない満65歳の留萌市民（定期接種）
【注目！⇒】　**過去に肺炎球菌ワクチンを接種していない満70歳以上の留萌市民**（任意接種）
【費　　用】　５，０００円

◎帯状疱疹ワクチン

帯状疱疹は水痘（水ぼうそう）のウイルスが原因で、水痘が完治してもウイルスが神経節に潜んでいるためストレスや過労、病気、加齢などで免疫力が低下した際に何度でも再発し、発疹や神経節の痛みだけでなく重症化すると様々な合併症を起こす可能性があります。

ワクチンを接種することで発症を予防し、重症化を防ぐ働きがあります。

【対 象 者】　**過去に帯状疱疹ワクチンを接種していない満50歳以上の留萌市民**（任意接種）
【費　　用】　●生ワクチン： 3,200円　　●不活化ワクチン：11,000円×2回接種
（注）接種の際はどちらか一方のワクチンを選択していただきます。
※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 ★ インフォーメーション

11月の催し

大人のためのお話し会　日 11月10日㈫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 11月22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

いい歯の日(11月8日)に考える 子どもの歯磨きについて

幼少期から歯や口腔内の健康を保つことは、将来の虫歯や歯周病などといった口腔トラブルのリスクを軽減させます。また口腔トラブルを起こさないためには、歯磨きが何よりも大切ですよね。大人の歯磨きの仕方は子どもにも影響するため、親子で正しい歯磨きの仕方を身に付けていきましょう。

歯磨きを行う際は、歯ブラシの毛先を、歯と歯茎の境目に軽く当て小刻みに「左右」に動かしましょう。仕上げ磨きの際は、磨き残しを減らすために、歯を1本ずつ「上下」に磨ぐことも意識してみてください。

また、歯磨き以外にも、定期的な歯科検診やフッ化物塗布で口腔トラブルを予防することが大切です。はーとふるでは月1回フッ化物塗布を行っておりますので、興味のある方はお問合せ下さい。

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。

4日㈬	1歳6カ月児(R 7 年	4月生まれ)
11日㈬	5 歳 児(R 4 年2月～4月1日生まれ)	
18日㈬	3 歳 児(R 5 年	10月生まれ)
25日㈬	4 カ 月 児(R 8 年	7月生まれ)
	9 カ 月 児(R 8 年	1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。

5日㈭	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)】
◎11/23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。

5日㈭		13：00 ～ 15：00

【 一般健康・栄養相談（乳幼児～成人）】
乳幼児から成人まで、年齢を問わず健康相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

10日㈫	幌糠町内	13:30～14:30

※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

【11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 ▶

6日㈭ 13:30～15:30 オレンジカフェ留萌in大和田(会場:大和田生活館)
13:30～認知症サポーター養成講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
14:30～レクリエーション「脳生き生き♪音楽タイム♪」 講師:音楽療法士 菅原 沙織 氏

7日㈯ 9:30～11:30 るもい基礎老年医学講座⑩「痛み」
講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

7日㈯ 13:00～14:30 市民ＢＬＳ(一次救命処置) とＡＥＤ体験講習会

14日㈯ 13:00～14:00 マンスリー健康講話「高齢者が自宅でできる体幹トレーニング」
講師:留萌市立病院 リハビリテーション科 理学療法士 豊田 周平 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。