

## 転倒予防の運動

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は理学療法士による軽い運動と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／10月25日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限: 10月18日(期日厳守)  
申込先: すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 栄町南団地バス停前       | 午後1時00分出発 |
| 栄町団地バス停前(旧道立病院) | 1時03分     |
| 東出商店前(幸町)       | 1時06分     |
| 道新羽幌支局前(南5の6)   | 1時10分     |
| 羽幌ターミナル前(旧駅)    | 1時13分     |
| 喫茶店イフ前(南大通3)    | 1時16分     |
| 朝日生命前(南大通1)     | 1時20分     |

## 高血圧予防料理教室

テーマ「酸味をきかせて味のメリハリ」

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

来年の2月まで、毎月1回開催します。

- 日時／10月6日(木) 午前10時30分～午後12時30分
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／うす味料理の調理実習・試食  
※調理実習で作った料理を昼食として試食します。
- 対象／成人女性
- 申込み締切り／9月26日まで
- ▶申込み・問合せ先／福祉課保健係  
(すこやか健康センター内)

## 男の料理教室

テーマ「秋のちゃんこ鍋」

- 日 時／10月5日(木) 午後6時30分～8時30分
- 会 場／苫前町公民館(苫前町古丹別)
- 対 象／羽幌町、苫前町の成人男性
- 参加費／500円
- 持ち物／エプロン
- 定 員／20名(定員になりしだい締切)
- 申込先／すこやか健康センター(栄養士・金子)
- 締 切／9月26日(月)
- 主 催／(社)北海道栄養士会留萌支部

# 保健

すこやか健康センター  
☎ 62-6020

## 10月の保健カレンダー

| 実施日    | 保健事業名                 | 受付・実施時間     | 会場         |
|--------|-----------------------|-------------|------------|
| 4日(火)  | あいあいサークル<br>(乳幼児育児相談) | 9:45～11:15  | すこやか健康センター |
| 16日(日) | 婦人科検診                 | 9:00～11:30  |            |
|        |                       | 13:00～14:30 |            |
| 18日(火) | あいあいサークル<br>(乳幼児育児相談) | 9:45～11:15  |            |
| 19日(水) | 離乳食教室                 | 10:00～11:30 |            |
| 20日(木) | 乳児健診                  | 14:00～受付    |            |
| 27日(木) | ポリオ予防接種               | 14:30～受付    |            |

### 健康相談 10月26日(水)

| 実施時間                                           | 会 場                      |
|------------------------------------------------|--------------------------|
| 10:00～11:30                                    | 川北老人福祉センター<br>すこやか健康センター |
| 13:00～15:00                                    |                          |
| 内容: 健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 |                          |

## 難病医療・福祉相談会の開催

留萌管内に住む難病患者とその家族に対し、専門医及び相談員等が患者とその家族の生活、医療に関する相談や助言を行い、難病の早期発見による早期医療、専門医療への結びつけと患者・家族への心身の支援、療養知識の普及を目指すため難病医療・福祉相談会を開催します。

次のような症状でお困りの方はご利用ください  
手足のしびれ、痛み、ふるえ、脱力、原因不明の発熱などの症状がある方やすでに診断を受けている方でもご利用できます。  
また、リハビリ指導や福祉相談も行います。

- 日時 10月23日(日)・午前9時～午後12時 受付
- 場所 留萌市立病院
- 申込方法／次のいずれかの申込先に電話で申込みしてください(10月13日まで)  
▷北海道留萌保健福祉事務所子ども・保健推進課  
保健予防係 ☎ 0164-42-1511(内線 3683・3682)  
▷福祉課保健係  
☎ 62-6020(すこやか健康センター内)
- その他／申込人数などにより受診できない場合があります。ご了承ください。

## こんにちは 栄養士 です

### Aさんの決断！（高血圧予防の食事）

Aさんは40歳の女性。最近少し太り始めたのが気になり、初めて町の住民健診を受けてみました。一カ月後、結果説明会のお知らせが届き、少しドキドキしながらすこやか健康センターに行ったところ、保健師から「コレステロールが少し高いですね」と言われました。

コレステロールが高いと動脈硬化になり、最悪の場合は心筋梗塞などの病気になるかもしれないという話のあと栄養士から食事について次のようなことを言われました。

総コレステロールを下げるためには・・・

- ①食事は食べ過ぎず、腹八分目にする。
- ②好き嫌いせず、バランスよく食べる。
- ③脂質のとり方に気をつけ、特に肉や牛乳・乳製品などの動物性脂肪をとり過ぎない。
- ④レバーや魚卵、いかやえびなどコレステロールを多く含む食品をとり過ぎない。
- ⑤野菜・きのこ・海藻など食物繊維を多く含む食品を積極的にとる。

普段から食事には気を付けているつもりAさんでしたが、栄養士に言われたことについて自分の食事を振り返ってみました。

- ①食べ過ぎない⇒最近太ってきたということは食べ過ぎていたということかな（×）
- ②バランスよく食べる⇒自分では考えて食べているつもりだけど、よくわからない（△）
- ③脂質をとり過ぎない⇒肉はあまり好きではないので食べていないけど、アイスクリームやケーキは食べているなあ（×）
- ④コレステロールを多く含む食品をとり過ぎない⇒レバーや魚卵はあまり食べないから（○）
- ⑤食物繊維を多くとる⇒野菜は好きだから毎日食べているけど量は少なかったかも（△）

自分では気をつけていたつもりでもよく考えてみるとやっぱりコレステロールが高くなる食事をしていたことに気がついたAさん。

アイスクリームやケーキをやめることは無理なので、今までよりは食べる回数を減らして、野菜料理を1食に2品に増やし、よく噛んでゆっくり食べるようにすることにしました。

このAさんは普段健診の結果説明会などで接している人達を参考にした実在しない人なので、現実にはこんなに簡単にはいかないかもしれませんが、しかし、健診は受けるだけで終わりではなく、その結果から自分の生活習慣を見直し、改善することが大切ですので、皆さんの中でも健診で総コレステロール値が高かった人はAさんのように自分の食事を振り返ってみることはじめてみましょう。

## 結核検診のお知らせ

### ■65歳以上の住民の方を対象として実施します

今までは満15歳以上の方を対象に実施していましたが、結核予防法の改正により65歳以上の方を対象として実施することになりました。

結核は過去の病気と思ひ込み、症状があらわれていても気付かず、受診や診断が遅れ感染を起こす事例が増えてきており、最近の状況では70歳以上の方の発病率が増加傾向にあります。

重症化する前に早期発見し、治療することが重要です。健康管理のためにも是非受診してください。

### ■結核ってどんな病気？

結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌は重症の結核患者に飛び散り、咳やくしゃみによる飛沫中の菌を吸い込むことによって感染します。最初は風邪とよく似た症状でいつまでもせきやたんが止まらず、微熱が続きます。そのうち、だるさ、寝汗、胸の痛みといった症状がでてきて、さらにひどくなると咯血したりします。結核菌の増殖で肺に空洞ができ、それが大きくなり最後は呼吸困難になってしまいます。

### ■実施月日 10月7日(金)

| 実施会場       | 実施時間           |
|------------|----------------|
| 中央集会所      | 午前 9:00～9:30   |
| 朝日集会所      | 午前 9:40～10:10  |
| 高台婦人ホーム    | 午前 10:20～10:50 |
| 川北老人福祉センター | 午前 11:00～11:30 |
| 築別分館（旧保育所） | 午後 1:00～1:30   |
| 上築老人の家     | 午後 1:40～2:10   |
| すこやか健康センター | 午後 2:40～3:30   |

都合のよい場所で受診してください。

検診バスで移動するため時間に多少のズレがあります。ご了承ください。

電話での申込みは必要はありません。直接当日の実施会場で受付してください。

### ■検診料金 無料

■対象者 羽幌町に住所を有する65歳以上の方  
ただし、病院などでレントゲン撮影をされる方、される予定のある方は、町の検診を受ける必要はありません。

- 65歳未満の方で以下の症状が続く場合は、できるだけはやく医療機関へ受診ください。
    - 長引く咳（2週間以上）
    - 長引く微熱
    - 長引く倦怠感（体がだるく活力が出ない）
    - 痰（たん）がでる
    - 胸痛
    - 体重減少
- 妊娠中若しくは妊娠の疑いがある方は受診を見合わせてください。

■検査内容 / レントゲン車による胸部エックス線撮影をします。（1人につき約2分程度）

▶問合せ先 / 福祉課保健係（すこやか健康センター内）