

ター通信

ふれあい健康センターの 事業をご利用ください

ふれあい健康センターでは1年をとおして
下記の事業を実施しています。

	事業名	対象者	実施日程	会場
母 と 子	乳児健康診査 乳幼児健康相談	生後4ヶ月・6ヶ月・ 9ヶ月・12ヶ月の乳幼児	毎月第4火曜日	ふれあい健康センター ※対象者には個別通知
	1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	1歳6か月 3歳児の幼児	5月・8月・11月・2月の 第3火曜日	
	歯科相談 フッ化物塗布	歯が上下4本ずつ 生えてから入学前	5月・8月・11月・2月の 第4木曜日	ふれあい健康センター ※2歳児のみ個別通知
	すくすく教室・のびのび広場	妊婦、乳幼児とその親	偶数月の第3水曜日	子育て支援センター
成 人	子宮がん検診	20歳以上の女性	9月28日(月)	ふれあい健康センター
			7月4日(土)、10月30日(金)	札幌がん検診センター (バスツアー検診)
			5月下旬予定～通年	八雲総合病院
	乳がん検診	40歳以上の女性	5月下旬予定～通年	長万部町立病院
			7月4日(土)、10月30日(金)	札幌がん検診センター (バスツアー検診)
			5月下旬予定～通年	八雲総合病院
	骨粗鬆症検診	40歳以上の女性	5月下旬予定～通年	長万部町立病院
			7月4日(土)、10月30日(金)	札幌がん検診センター (バスツアー検診)
	特定健診	国民健康保険加入の 40～74歳の方	対象者には個別通知	長万部町立病院
	後期高齢者健康診査	後期高齢者保険に 加入している方	8月21日(金)、22日(土) 11月12日(木) 2月19日(金)	ふれあい健康センター
	健康診査	生活保護を受けている 40歳以上の方		
	肝炎検査	40歳～70歳		
	胃がん検診	40歳以上		
	肺がん検診	40歳以上		
	前立腺がん検診	50歳以上の男性		
	大腸がん検診	40歳以上		
	頭の検診	40歳以上	6月29日(月)～7月3日(金)	
	エキノコックス検診	小学校3年生以上	7月16日(木)～18日(土)	
健康 教室	げんき倶楽部	全町民	7月29日(水)	長万部町立病院
	げんき出前教室	全町民	毎週水曜日	ふれあい健康センター
	はつらつ教室	おおむね65歳以上の方	要望に応じて対応	要望先
健康相談・栄養相談		全町民	毎月第3月曜日	ふれあい健康センター
			窓口・電話で毎日	

詳細については、随時広報でお知らせします。



介護予防教室

はつらつ教室を実施します！

町では、体を動かす習慣を取り入れ、介護予防に取り組んでいただく場としてはつらつ教室（介護予防教室）を開催します。

「だれでも」「いつでも」「たのしく」できる内容で、主にイスに座ってできる体操を実施します。

ぜひご参加下さい！

- ①対象者 町内にお住まいのおおむね65歳以上の方
- ②場 所 ふれあい健康センター
- ③日 時 平成27年4月～平成28年3月までの毎月第3月曜日（7月、8月、9月、3月は第4月曜日）午後1時30分～3時
- ④内 容 健康チェック（血圧測定など）
軽体操（ストレッチ・筋力強化トレーニング）
講話（転倒予防・お口の健康など）
☆教室の初回と後半には体力測定を行い、運動の成果を確認します！
- ⑤定 員 25名（定員になり次第締め切り）
※新規の方が優先となります。
- ⑥参加費 無 料
- ⑦その他 当日は動きやすい服装でお越し下さい。
水分補給として飲み物をお持ち下さい。

各地区でもフォローアップ教室の実施を予定しています！



すくすく教室・のびのび広場に集まれ～！

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか？のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとのふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

- ★日 時 4月15日（水） 午前10時～11時30分
- ★会 場 子育て支援センター（さかえ保育所）
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

心の相談あります

- ★日 時 4月9日（木） 13：30～15：00
- ★場 所 八雲保健所
◇予約が必要です。
事前に八雲保健所に連絡してください。
◇保健師による電話相談は、随時行っております。

記載事項のお申し込み・お問い合わせは

保健福祉課健康推進係（保健師）

☎ 2 - 2 4 5 4

ふれあい健康セン

24時間 電話健康相談 開設中です！



～長万部健康ダイヤル24～

健康、医療、育児、介護に関する相談を24時間無料で受ける電話相談を実施しています。

委託先の専門相談員（医師、看護師など）が病気やケガの対処法を助言するほか、必要に応じて医療機関の紹介を行っています。

今月号の広報には、保存版のチラシとステッカーを折り込んでいます。そちらもご覧ください。

下記のフリーダイヤルにお気軽にご相談ください。携帯電話からも使用可能です。

☎0120-558-048

こ こ は おしやまんべ

役場開庁時は町保健師、栄養士も相談を受けています。
(TEL：2-2453)

生活習慣改善教室 「げんき倶楽部」開催中！

生活習慣病で治療している方、予備軍の方は長万部町でも30歳代から増えてきます。

生活習慣病は、その名の通り「生活習慣」が大きく影響します。

町では、運動習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。

毎週軽い運動を実施し、心地よい汗を流しませんか？

- ★対象者 長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方
- ★場 所 ふれあい健康センター
- ★日 時 平成28年3月23日までの毎週水曜日
午前10時～11時半
- ★内 容 (1) 体測（身長・体重・体脂肪率測定）
(2) 体力測定
(3) ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操
- ★参加料 無 料

