



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65歳以上の方を対象に「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」できる内容となっています！ぜひご参加ください！

参加料無料！



ふれあい健康センター通信

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。備考に会場名が入っていない事業は、全てふれあい健康センターで実施します。

会場	ふれあい健康センター	中の沢振興会館	静狩振興会館
対象者	町内にお住まいのおおむね65歳以上の方	中ノ沢地区にお住まいのおおむね65歳以上の方	静狩地区にお住まいのおおむね65歳以上の方
日程	平成26年4月～平成27年3月までの月1回		
	毎月 第3月曜日	毎月 第2火曜日	毎月 第2火曜日
	それぞれの詳しい日程は、お問い合わせください		
時間	13:30～15:00	10:00～11:30	13:30～15:00
内容	<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック（血圧測定など） 講話（転倒予防・お口の健康など） 軽体操（ストレッチ・筋力強化トレーニング） ★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！ 		

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、赤ちゃんとい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16日(水) 10:00～11:30
- ★場所 子育て支援センター（さかえ保育所内）
- ★対象 生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布

歯科医師による健診・歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談、指導を行っています。

上下2本ずつ歯が出てきたらフッ化物を塗布し、むし歯から守りましょう。

- ★日時 4月24日(木) 13:00～13:30
- ★場所 ふれあい健康センター
- ★持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

心の相談あります

- ★日時 4月10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。
- ☎0137-63-2168



「長万部健康ダイヤル24」開設します！

5月1日より、フリーダイヤル（電話料金無料）で24時間健康相談を受ける電話健康相談が開設します。委託先の専門相談員（医師・保健師・看護師など）が電話相談に対応します。

この相談ダイヤルは、長万部町民限定の相談サービスとなります。

こんな時に、頼りになります。ほかに、普段の医療相談も。



- ・子どもが夜中に熱を出した！
- ・不意のけが、応急処置は？
- ・夜間、救急病院はどこ？

今月号広報に「健康ダイヤル保存版」チラシを折り込みましたので、ご活用ください！

携帯電話からの使用も可能ですが、非通知設定では利用できませんのでご注意ください。

ココハ オシャマンベ
0120-558-048



と覚えてね！



	事業名	対象者	実施日程	備考
母子の事業	乳児健康診査 乳幼児健康相談	生後4か月・6か月・9か月・12か月の乳幼児	毎月第4火曜日	※健診は4か月からになります。個別通知実施
	歯科相談 フッ化物塗布	1歳ごろより入学前	偶数月の第4木曜日	2歳児のみ通知実施
	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	個別通知実施
	すくすく教室	乳幼児とその親	偶数月の第3水曜日	会場：子育て支援センター
成人の健康診査と健診	子宮がん検診	20歳以上の女性	9月24日(水)	
	骨粗鬆症検診 乳がん検診	40歳以上の女性	10月～3月予定	検診会場 長万部町立病院
	乳がん・子宮がん バスマー検診(札幌市)	子宮がん：20歳以上の女性 乳がん：40歳以上の女性	7月5日(土) 10月31日(金)	検診会場 札幌対がん協会
	特定健診	国民健康保険加入の40～74歳の方		4月1日現在で長万部町国保に加入している事が必要です
	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22日(金)	
	健康診査	生活保護を受けている40歳以上の方	8月23日(土)	
	肝炎検査	40歳～70歳	11月11日(火)	
	胃がん検診	35歳以上	2月20日(金)	
	肺がん検診	40歳以上		
	前立腺がん検診	50歳以上の男性		
健康教室	大腸がん検診	40歳以上	6月23日(月)～27日(金) 8月22日(金)・23日(土) 11月11日(火) 2月20日(金)	
	エキノコックス検診	小学校3年生以上	7月31日(木)	検診会場 長万部町立病院
	頭の検診	40歳以上	7月17日(木)～19日(土)	
	げんき倶楽部 げんき出前教室	全町民	毎週水曜日 要望に応じて対応	会場：要望先
	はつらつ教室(健康センター) はつらつ教室(中ノ沢) はつらつ教室(静狩)	おおむね65歳以上の方	毎月第3月曜日 毎月第2火曜日	会場：中の沢振興会館 会場：静狩振興会館
健康相談・栄養相談	全町民	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。

記載事項のお申し込み先・お問い合わせ先は
町民健康課健康福祉グループ（保健師） ☎2-2453（内線113番）