

なよろ健康あるキング 参加者大募集!

「なよろ健康あるキング」は6月～平成29年2月の9カ月間、参加者各自でウォーキングを行った歩数を記録・報告し、総歩数を競い合います。

貸し出し用の万歩計も用意しています(先着順)ので、気軽にお問い合わせください。

家族・友人など
誘い合わせのうえ
参加ください



■ながれ

1 申し込む

メンバーズカードを受け取る。

※締切は5月31日(火)

2 歩く

各自で歩数を記録する。

報告

毎月月上旬に前月の総歩数を報告。

続ける

平成29年2月分まで2と3を続ける。

中間発表

9月24日(土)に総合福祉センターで開催される「なよろ健康まつり」で総歩数ランキングを発表します。その後は、広報なよろやホームページで随時発表する予定です。

平成29年3月に上位入賞者の表彰を行います。

表彰



3月に行われた表彰式の様子

■実施期間

6月1日(水)～平成29年2月28日(火)

■申込方法

5月31日(火)までに電話、FAX、市ホームページなどで申し込む

なよろ健康あるキングは「なよろ健康マイレージ」の個人目標項目になります。健康マイレージについて詳しくは23ページをご覧ください。



献血にご協力ください



5月1日(日)	10:00～16:00	イオン名寄ショッピングセンター
30日(月)	10:00～11:30	名寄市役所(風連庁舎)
	12:50～16:00	道北なよろ農協(風連本所前)
31日(火)	10:00～16:00	名寄市立大学
6月1日(水)	10:10～16:00	西條(株)名寄店
2日(木)	10:00～16:00	名寄市役所(名寄庁舎)
3日(金)	10:00～11:30	旭川日産自動車(株)名寄店
	11:50～13:00	名寄郵便局
	14:30～16:00	マックスバリュ名寄店

問い合わせ

社会福祉課福祉総務係(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3221)



健康 ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター(西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 9時～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

開館 9時～12時(月曜のみ)

休日当番医 急患に限ります

5月1・3～5日 市立総合病院

☎01654③3101

8日 名寄三愛病院

☎01654③3911

15日 たに内科クリニック

☎01654③1223

22日 あかいし内科医院

☎01654③7177

29日 あべクリニック

☎01654⑨7011

6月5日 市立総合病院

☎01654③3101



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

子育て保健 ミニカレンダー



5月

- 10日(火) ちびっこひろば①
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(月) 股関節脱臼健診
- 17日(火) ちびっこひろば②
- 19日(木) 7カ月児健診・BCG
- 20日(金) もぐもぐ離乳食教室
- 24日(火) ちびっこひろば③
- 26日(木) 4カ月児健診
- 27日(金) 親子ふれあいひろば
- 30日(月) 赤ちゃん計測日
- 31日(火) 1歳6カ月児健診

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。