

## 各種検診の申込み受付中です

平成24年度の各種検診の申込み受付を開始しています。申込みはお済みでしょうか？

下表は6月に受けられる検診日程です。(風連地区の日程はお知らせ風をご覧ください) 組合せ検診は無料送迎バスで旭川に行き、下表「受診できる検診」の中で希望する検診を1日で受けることができます。乳がん検診については、2年に1度は対象料金で受診できますので、初めて受診する方や昨年受診していない方はぜひこの機会にお申込みください。

なお7月以降の検診や対象年齢、料金などについては広報なよろ4月号折り込みの「各種検診のお知らせ」をご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。



〈がん検診無料クーポン券をご利用ください〉

子宮がん・大腸がん・乳がん検診は、対象年齢の方に5月上旬ごろ無料クーポン券を送付する予定です。利用期間は平成25年3月31日までですのでぜひご利用ください。無料クーポンを利用される方は申込時にお伝えください。

	組合せ検診	乳がん検診
検診場所	旭川がん検診センター	名寄市保健センター
検診日	6月25日(月) ※7月4日(水)、5日(木)も実施	6月1日(金)、2日(土)
検診時間	バス乗車時刻 午前7時 保健センター前 午前7時30分 風連庁舎前 ※自家用車の方は午前8時30分までに旭川がん検診センターに到着	①午前9時 ②午前10時 ③午後1時 ④午後2時
受診できる検診	特定健診(健康診査) 各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮) エキノコックス症検診 肝炎ウイルス検診 骨粗しょう症検診(女性)	乳がん検診

※組合せ検診・乳がん検診ともに定員に達している場合もありますのでご了承ください。

## なよろ健康あるキング 参加者募集!

～手軽にできるウォーキングから始めませんか?～

ウォーキングの歩数を記録、報告していただき、参加者全員で歩数を競います。ぜひご参加ください。

●期間 6月1日(金)～8月31日(金)

●参加方法 ①保健センターに直接来所する、または電話でお申し込みください。

※記録用紙になっているメンバーズカードをお渡します。

②毎月初めに保健センターへ直接来所する、または電話で歩数を報告していただきます。

③3カ月間継続できた方全員に参加賞を用意しています。また、上位入賞者は9月22日のなよろ健康まつりの中で表彰します。

④万歩計をご用意ください。保健センターでも貸出しを行っています。(数に限りがあります)

●募集期限 5月31日(木)



## 申込み・問い合わせ

保健センター  
名寄市西2北5丁目  
☎01654②1486

## 休日当番医 急患に限ります

5月3日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
5月4日	名寄東病院 ☎01654③2188
5月5日	吉田病院 ☎01654③3381
6日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
13日	たに内科クリニック ☎01654③1223
20日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
5月27日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3775
6月3日	名寄市立総合病院 ☎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

7日(月) 3歳児健診

8日(火) 1歳6カ月児健診

11日(金) 親子ふれあいひろば

16日(水) もぐもぐ離乳食教室

21日(月) 股関節脱臼検診

風連幼児健診・ポリオ

24日(木) 3～4カ月児健診

BCG

25日(金) 親子ふれあいひろば

28日(月) 赤ちゃん計測日

29日(火) 7カ月児健診

30日(水) ポリオ

31日(木) お母さん教室①

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

## 基本チェックリストの返信にご協力ください

### ●二次予防事業の対象者把握事業を実施しています！

市では、昨年度から65歳以上の方を対象に、市内を5地区（民生児童委員連絡協議会の風連地区・東地区・西地区・南地区・北地区）に分け、地区ごとに年次計画で「基本チェックリスト」を送付、回収しています。（要介護認定者は除く）

年次計画	平成23年度	風連地区
	平成24年度	東地区
	平成25年度	西地区
	平成26年度	南地区
	平成27年度	北地区

「基本チェックリスト」は、自分では気づきにくい心身の健康度を確認するためのものです。心身の衰えがみられた方（二次予防事業の対象）は、介護予防など健康づくりが必要になります。

地域包括支援センターでは、二次予防事業の対象となった方へ、健康づくりや心身の機能の維持・増進のために、さまざまな介護予防プログラムをご紹介します。

今年度は東地区を対象に実施していますので、基本チェックリストが郵送された方は、記載後返信のご協力をお願いします。

ご不明な点などございましたらお問い合わせください。

#### 問い合わせ

地域包括支援センター（市役所名寄庁舎2階）  
☎01654③2111 内線3264

## スマートフォン便利な反面トラブルも！

スマートフォンが世間一般に普及してきました。その一方で「電池の消耗が激しい」「修理に出しても不具合が直らない」など、スマートフォンに関する相談が寄せられています。更新、地域情報の検索をしたり、アプリ（ソフトウェア）の更新を行うために常に通信しているため、電池の消耗は激しくなります。

### ●消費者へのアドバイス

電池の消耗を抑えるためには、GPS（現在位置を測定するためのシステム）のオフ設定や利用しないアプリを削除するなど有効です。

スマートフォンは便利な反面、このような特徴もあることをよく理解してから契約し、賢く利用しましょう。

消費者センター ☎01654②3575

## 子育て支援センターの主な行事

### 名寄市子育て支援センター合同

#### ●「親子お出かけバスツアー」

- とき 6月8日(金) 10:00~13:00
- ところ 風連日進保育所
- 内容 お弁当持参のバス遠足（参加費無料）
- 申込方法 こども未来係（☎01654③2111内線3242・3243）まで電話でお申し込みください。
- 申込期限 5月31日(木)



### 「さくらんぼ」

（東保育所内 ☎01654②5683）

#### 5月・6月の行事

#### ●人形劇鑑賞「ポケットママ」

- とき 5月22日(火) 10:00~11:30
- ところ ほっと21
- 内容 人形劇を鑑賞します。

#### ●親子あそびの広場「身体測定」

- とき 6月5日(火) 10:00~11:30
- ところ ほっと21
- 内容 身長・体重を測って手形を取ります（カードのプレゼント有り）



### 「ちゅうりっぷ」

（名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711）

#### 5月の行事

#### ●ファミリー広場「はじめまして会」

- とき 5月12日(土) 10:00~11:00
- ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
- 内容 パネルシアターの鑑賞

#### ●のびのびひろば「散歩」

- とき 5月16日(水) 9:00~10:30
- ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- 内容 自由遊びの後、保育園周辺を散歩します。



### 「こぐま」

（風連さくら保育園内 ☎01655③2378）

#### 5月の行事

#### ●親子遊びの体験教室「春のおはなし会」

- とき 5月17日(木) 10:00~11:30
- ところ 風連さくら保育園
- 内容 図書館主催による本の読み聞かせなど



## 健康づくり体操教室のお知らせ

とき 5月17日(木)、30日(水)  
9:30~11:15

ところ 総合福祉センター

内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術  
持ち物 上靴

申込み 当日会場で受け付けます。

問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係  
☎01654③2111内線3231