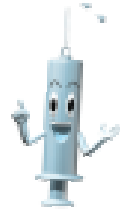


ワクチン接種料金を一部助成します

《高齢者肺炎球菌ワクチン》

肺炎球菌による肺炎の発症および重症化の予防のため、肺炎球菌ワクチン接種料金の一部を助成しています。

対象者：65歳以上の接種希望者
 助成額：接種料金7,000円のうち3,500円を助成
 生活保護受給者で対象の方は無料

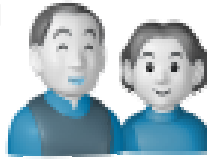


このワクチンは、日本の医療制度において生涯1回かぎりの接種です。接種を希望するには接種券を発行しますので、保健センターまでご連絡ください。接種医療機関など詳しくは、接種券発行の際にお知らせします。

《高齢者インフルエンザワクチン》

インフルエンザ予防接種を10月末頃から各医療機関で予定していますが、今年度も接種料金の一部、一人につき1,000円を助成します。

接種医療機関、日時などの詳しい内容は、広報なよろ11月号でお知らせします。



個人検診をご存知ですか？

市では、個人で都合のよい時に検診を受けることのできる個人検診を実施しています。年中実施しているので忙しい方、日程が合わない方にピッタリです。料金は市で実施している検診とそれぞれ同額です。まずは保健センターへお申し込みください。

検診機関	受診できる項目	住所・電話番号
旭川がん検診センター	胃・肺・大腸・前立腺がん検診・特定検診(健康診査)・乳がん・子宮がん検診	旭川市末広東2条6丁目 ☎0166-53-7111
名寄市立総合病院	乳がん・子宮がん検診	西7条南8丁目 ☎01654③0489 (予約センター)

<料金表>

検診項目	名寄市国保以外の保険	名寄市国保
特定検診		40歳以上 無料
健康診査	35～39歳で名寄市国保の方 後期高齢者医療被保険者で生活習慣病で治療中でない方 35歳以上の生活保護受給者で生活習慣病で治療中でない方	
胃がん検診	35歳以上 1,300円	30歳以上 無料
肺がん検診	35歳以上 400円	
大腸がん検診	35歳以上 400円	
乳がん検診	40歳以上 1,800円	20歳以上 無料
子宮がん検診	20歳以上 2,000円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性 1,600円	

市が実施します特定健診は市国民健康保険加入者が対象となります。

<検診の手順>

保健センターに 受診の書類が届く 各機関に予約する
 (余裕をもって予約してください)

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

申し込み・問い合わせ

保健センター 01654 1486
 風連庁舎保健係 01655 2511

休日当番医 急患に限ります

- 10月 5日 市立総合病院
☎01654 3101
- 12日 名寄東病院
☎01654 2188
- 13日 名寄中央整形外科
☎01654 2881
- 19日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 26日 片平外科 脳神経外科
☎01654 3375
- 11月 2日 市立総合病院
☎01654 3101
- 3日 吉田病院
☎01654 3381

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 10月

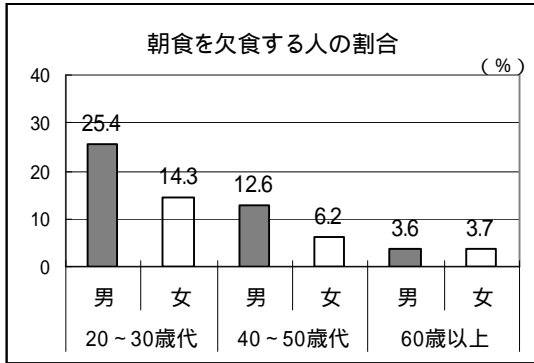
- 1日(水) のびのび親子教室
- 7日(火) ちびっこひろば
- 8日(水) 7カ月健診
- 9日(木) ポリオ
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(火) 4カ月健診・BCG
- 15日(水) お母さん教室
- 16日(木) 1歳6カ月児健診
- 17日(水) ポリオ
- 20日(月) 股関節脱臼検診
- 21日(火) お母さん教室
- 22日(水) 発育相談
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 22日(水) 発育相談
- 25日(土) お父さん・お母さん教室
- 27日(月) 赤ちゃん計測日
- 29日(水) ポリオ
- 30日(月) 3歳児健診
- 31日(月) お母さん教室

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

健康増進計画「健康なよろ21」

計画策定にあたり名寄市民生活習慣アンケート調査や、各地区・各団体のみなさんから、日頃の健康についての声を聴かせていただきました。今月はその中から“食生活”についてお伝えします。

見直そう生活習慣！！その ～食生活の現状～



(名寄市民生活習慣アンケート調査 H19.5)

～食生活改善推進員、健康づくり座談会より～

- ・料理教室を通して、健康レシピを広められたらいい...
- ・食育を推進している団体と一緒に何かできないか...

その具体的な取り組みを紹介します



～なよろ食育推進ネットワーク、食生活改善推進員で、これからお母さんになる妊婦さんを対象に地場産の採りたて野菜をたっぷり使った「食育セミナーと料理教室」を行いました～

目標：1人ひとりがバランスのとれた食習慣を身につけよう
朝食は必ず食べよう。
不足しがちな野菜を食べよう。
家族や仲間との食事を楽しもう。



自分らしく
いきいき
元氣な人生をめざして!!

みんなで広げよう健康の輪

10月・11月の催し

作って遊ぼう(女性児童センター)

- ・とき 10月 7日(火) 10:00～11:30
- ・内容 簡単なオモチャを作ります
人形劇(女性児童センター)
- ・とき 10月 14日(火) 10:00～11:30
- ・内容 きつねくんとさくらのき
お楽しみ会(女性児童センター)
- ・とき 11月 4日(火) 10:00～11:30
- ・内容 パネルシアターなどを楽しみます

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 10月9日(木)・16日(木)・23日(木)・28日(火)
9:30～11:15 (28日のみ13:30～15:15)
- ・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
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢福祉課高齢福祉係
☎01654 2111 内線3231

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう!

「さくらんぼ」開設：月～金曜日
☎01654 5683 (東5南3 東保育所内)



「ちゅうりっぷ」開設：月～金曜日
☎01654 3361 (西2南2 中央保育所内)
「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は火・木曜日のみ女性児童センターで実施します



「こぐま」開設：月・火・木曜日
☎01655 2378 (風連町西町風連さくら保育園内)



子育て支援センター・その他の事業

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| なかよしランド(10:00～15:30) | 絵本貸し出し(10:00～15:30) |
| 月・金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 火・木 女性児童センター | 育児相談(10:00～15:00) |
| ぴよぴよランド(10:00～15:30) | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 水曜日 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 子育てサークル育成支援
さくらんぼ・ちゅうりっぷ |