

特定健診がスタートします！

名寄市国民健康保険(国保)や社会保険など、医療保険者ごとに実施が義務づけられた健診です

- 対象者** 40～74歳のすべての方
被保険者の方だけでなく、主婦などご家族の被扶養者の方も対象となります。
- 検診内容**
- ・問診
 - ・計測(身長・体重・体脂肪・腹囲測定)
 - ・血圧測定
 - ・尿検査(尿糖・尿たんぱく)
 - ・血液検査(中性脂肪・コレステロール・GOT・GPT・ γ -GTP
空腹時血糖・HbA1c)
- 心電図、眼底検査、貧血検査は医師の判断に基づき選択的に実施されます。

メタボリックシンドロームに該当、または該当しそうな方を早期に発見し、個々人に合わせた特定保健指導を行います。

名寄市国保の方は保健センターまたは風連庁舎保健係へお申し込みください。
それ以外の方は各医療保険者にお問い合わせください。

名寄市国保の方へ

名寄市国保の方は35歳から特定健診を受けることができます。
健診を受ける際に必要となる受診券は、健診を申し込みされた後に送付します。
申し込み前に受診券を送付することはありませんので、ご注意ください。

ただ今各種検診の受付中です！

定期的に検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう

<子宮がん・骨粗しょう症検診>

日程	7月3日(木)	7月4日(金)・5日(土)
検診項目	子宮がん・骨粗しょう症	子宮がん
検診場所	風連地区西町コミュニティセンター	保健センター
受付時間	9:00～9:30、10:00～10:30、13:00～13:30、14:00～14:30	

<料金・対象者・検診内容>

検査項目	料金・対象			検診内容
	名寄市国保	国保以外の保険	後期高齢者医療	
子宮がん	20歳以上(1年おき) 無料	20歳以上(1年おき) 2,000円	(1年おき) 500円	細胞診 エコー検査
骨粗しょう	20歳以上	1,500円	会場は風連地区になります	超音波検査

上記の他、料金が無料になる場合があります。詳細はお問い合わせください。
各検診は定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。
胃がん、肺がん、大腸がん、特定健診も随時受付中です。



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

- 6月1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 8日 名寄中央整形外科
☎01654 2006
- 15日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 22日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 29日 中村整形外科
☎01654 2881
- 7月6日 市立総合病院
☎01654 3101
- 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 6月

- 3日(火) ちびっこひろば
4日(水) ポリオ
9日(月) お母さん教室
10日(火) ちびっこひろば
12日(木) ポリオ
13日(金) 親子ふれあいひろば
16日(月) 股関節脱臼検診
17日(火) お母さん教室、
ちびっこひろば
18日(水) 7か月健診
20日(金) のびのび親子教室
21日(土) お父さん・お母さん教室
23日(月) 赤ちゃん計測日
24日(火) 4か月健診・BCG
25日(水) お母さん教室
26日(木) 1歳6か月児健診
27日(金) 親子ふれあいひろば

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「健康なよる21」って...

市民一人ひとりが健康づくりの主役になり、みんなで支える健康づくりの実現に向け、平成20年3月に健康増進計画「健康なよる21」を策定しました。

市民のみなさんとともに健康づくりに取り組み、元気で活力のあるまちづくりをめざします。

この計画を推進していくために...

生活習慣の見直しや生活習慣病予防の観点から、運動・食生活・心の健康・たばこ・アルコール・歯の健康の6領域に分け、現状や取り組み状況を連載していきます。この計画は、平成24年度までの5年間の計画とします。

なよるの現状って...

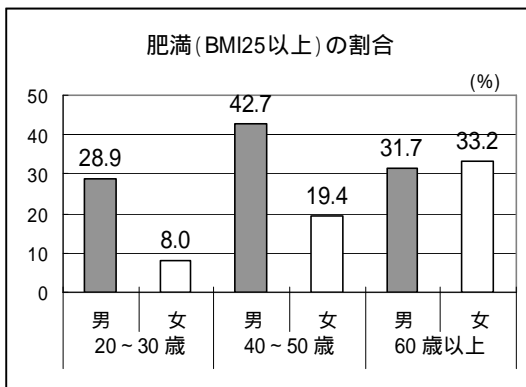
昨年5月に、名寄市民生活習慣アンケート調査を実施し、20～74歳までの1,063人（回答率64.5%）の結果を分析しました。また、市民の皆さんから声を聴き、まとめました！



自分らしく
いきいき
元気な人生をめざして!!

みんなで広げよう健康の輪

見直そう生活習慣!! その① ～肥満の現状～



男性...20～30歳から、3人に1人が肥満、さらに、40～50歳では、2人に1人が肥満となっています。
女性...年齢とともに肥満が多くなり、60歳以上になると、3人に1人が肥満となっています。

～市民の皆さんの声より～

- ・子どもが寝てから飲んで食べる...
- ・ベルトの穴がなくなった。ヤバイ!
- ・働いてから10kg太った...など

今のわたしたちにできることは...

毎日体重を量り、太りすぎに注意しよう!

～記録すると、とても効果的～

(健康づくり座談会。)



6月・7月の催し

- 1回目身体測定(女性児童センター)
- ・とき 6月3日(火) 10:00～11:30
- ・内容 測定カード・手形をプレゼント。
人形劇(女性児童センター)
- ・とき 6月26日(木) 10:00～11:30
- ・内容 「むすんでひらいて」ほか
七夕かざり製作(女性児童センター)
- ・とき 7月1日(火) 10:00～11:30
- ・内容 親子で七夕かざりをつくります。

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 6月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
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)
びよびよランド(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