

なよろ健康マイレージ

自分にあった健康づくりに取り組んで
特典をゲットしよう!

特典1

マイレージ達成で
もれなく「達成賞」
がもらえます。

特典2

マイレージ達成者を対
象とした「抽選会」を実施
します。「健康グッズ」や
「地場産品」などがも
らえます。



実施期間 平成30年6月1日から平成31年2月28日まで

対象事業

1

各種健(検)診受診

市が実施する特定健診、がん検診、職場検診など

2

健康に関する教室・講演会等への参加

健康教室、なよろ健康まつりなど(選択)

3

個人の健康目標の設定と実行

ウォーキング、ラジオ体操、禁煙など

18歳以上対象



①②③の対象事業をクリアするとマイレージ達成となります。

※達成条件は年齢などにより異なります。

※事業の詳細は、市ホームページ、各公共施設などに掲示するポスターやチラシをご覧ください。

有毒植物による 食中毒に注意しましょう

例年春先から夏場にかけて、イヌサフランやスイセン、バイケイソウなどの有毒植物の誤食による食中毒が多く発生しています。

これまでに北海道内でも死者が報告されていますので、ご注意ください。

有毒植物による食中毒を防止するためには

食用と確実に判断できない植物については、絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ようにしてください。



山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときには、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。



家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けるようにしてください。

名寄保健所では、山菜と間違えやすい有毒植物をまとめた「毒草ハンドブック」を無料配布しています。希望される方は名寄保健所へ問い合わせください。

■名寄保健所(東5南3) ☎01654③3121

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 8時45分~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3~6日 市立総合病院

☎01654③3101

13日 あべクリニック

☎01654⑨7011

なよろ眼科

☎01654③0746

20日 たに内科クリニック

☎01654③1223

27日 名寄三愛病院

☎01654③3911

6月3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

8日(火) ちびっこひろば①

11日(金) 親子ふれあいひろば

15日(火) ちびっこひろば②

16日(水) 7カ月児健診・BCG

21日(月) 股関節脱臼検診

23日(水) ちびっこひろば③

24日(木) 4カ月児健診

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) ちびっこひろば④

31日(木) のびのび親子教室

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。