あなたと家族の「健康」を応援します
～保健事業をご活用ください～

春の訪れを感じられる季節となりました。まだまだ寒暖差があり、体調管理が大切な時期です。健康な生活を送ることができるよう今後も感染対策に加え、バランスのよい食事や適度な運動、睡眠などで体調を整えていくことが大切です。

総合福祉センター「ハピネス」では、町民の皆さんの健康づくりをお手伝いする、保健事業を行っています。健康な身体を糧に自分らしい毎日を過ごしていただけるよう、保健事業の利用をきっかけにご自分に合った働き方や暮らし方を見つけていただけたらと思います。詳しくは、「保健事業のご案内」の冊子が、ハピネス窓口、総合窓口、公民館、認定こども園「こどものもり」、町立下川病院などにありますので、ご活用ください。

■各種母子保健事業

不妊治療支援事業、母子健康手帳の交付・妊婦相談、妊産婦健診、産後ケア事業、新生児・2か月児・産婦訪問、乳幼児健診・相談、各種予防接種、歯の相談・フッ素塗布などを行っています。乳幼児健診・相談については、対象時期になりましたら、こちらからご案内しています。

■健康相談・訪問

ご自分や家族に心身の悩みがある、血圧測定や体組成測定（体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量、基礎代謝などの測定）をしたい、子どもの計測をしたい、食事について知りたいなどありましたら、お気軽に保健師・栄養士にご相談ください。

また、町で行っている健診以外の健診を受けた人でも、ご希望があれば健診結果からわかる身体の状態や生活改善の相談ができます。

・健康相談日

毎週火・金曜日
午前9時～午後4時30分

※上記以外の曜日や夜間などのご利用を希望される場合は、事前にご連絡ください。

※電話やハピネスでの相談のほか、訪問による相談もしています。

■地区健康相談、老人クラブ健康相談

月1回程度、皆さんの集まる場に伺って、健康相談をしています。ご依頼があれば伺いますので、お気軽にご相談ください。

■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」
保健福祉課　保健・介護グループ
☎・☆4－3356

■名寄地区機能訓練事業

名寄市立総合病院の理学療法士などリハビリの専門職が下川町に年27回来町し、膝痛・腰痛などの相談、運動指導、訪問指導を行っています。相談のある人は、事前に保健師にご連絡ください。

■健康づくりに関する自主活動支援

公区やサークル、ママ友や職場の仲間などが集まって、関心のあるテーマで料理教室や学習会等を行いたいというときは、保健師や栄養士にぜひ声をかけてください。

ハピネスにある運動機器の利用について

ハピネスにある運動機器が利用できます。

初めて利用される人は、事前に総合福祉センター「ハピネス」までご連絡ください。

・使用料

◎5～10月
1回　100円
◎11～4月
1回　130円
◎3か月券（通年）
1，230円

・自由開放日

毎週月・水・木・土曜日
午前9時～午後8時30分
毎週火・金曜日
午後1時～午後8時30分

※年末年始や日曜日、祝日の閉館日は除きます。

※身体の状態に合わせた運動についてなど、相談がある人は随時ご希望に応じますので、ご相談ください。

北海道の健康づくりに関する情報サイトのお知らせ

道民の健康づくりに有益な情報を、SNSを利用する幅広い世代に情報発信するため、令和2年4月よりツイッターアカウント「ほっかいどう健康づくりツイッター」を開設しています。本アカウントでは、「栄養」「運動」「休養」「歯科保健」「受動喫煙防止」などの健康づくりに関する内容のほか、がん・生活習慣病などの疾病予防に向けた生活習慣に関する情報について発信しています。

また、健康増進法の一部改正に伴い、受動喫煙ゼロを目指し様々な対策が推進されています。受動喫煙に関する正しい知識を持っていただくために、北海道でポータルサイトを立ち上げ、参考となる情報を掲載しています。まずは“見る”ことから健康づくりを始めませんか？以下のウェブサイトアドレス（URL）もしくはQRコードからアクセスできます。

北海道受動喫煙防止ポータルサイト

ほっかいどう健康づくりツイッター

【北海道受動喫煙防止ポータルサイト】
http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/jk/top.htm
【ほっかいどう健康づくりツイッター】
https://twitter.com/Hokkaido_health