

健康寿命を延ばし、自分らしく生きる

申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356



下川町では、国民健康づくり運動「健康日本21」に基づき、下川町の特徴や健康状態をもとに健康課題を明らかにした上で、生活習慣病予防に視点を置いた、第三次健康増進計画「健康しもかわ21」を策定しました。特に生活習慣病の発症予防・重症化予防は、健康寿命を延ばす上で引き続き重要な課題ととらえ、保健事業を行っています。

どの年代であっても自分らしく暮らしていくためには、からだは大切な資本となります。私たち保健師、栄養士は、皆さまがその大切なからだをより健やかに保つことができるよう、さまざまな保健事業を通して応援いたします。

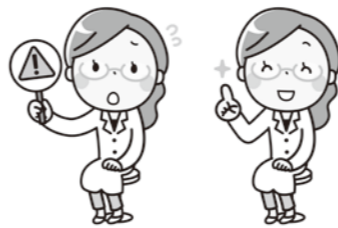
「健康しもかわ21」の内容は、「こちらを」参照ください。



保健事業をご利用ください

保健事業について、詳しくは「保健事業のご案内」の冊子がハピネス窓口、役場総合窓口、公民館、認定こども園「こどもものもり」、町立下川病院などにありますのでご利用ください。

「どこに相談したらいいかわからない」「まず話だけ聞いてほしい」ということでも、遠慮なくご連絡ください。



■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。

また、併設しています子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育てについての相談ができます。



■健康相談・訪問

ご自分や家族に心身の悩みがある、血圧や体組成（体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量、基礎代謝などの測定）が気になる、子どもの計測をしたい、検査データの意味を知りたい、食事について知りたい、ひきこもりかもしれない心配な人がいるなど、気になることはまずはご相談ください。

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
※左記以外の曜日や夜間など

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

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。



■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生まれ、膝痛・腰痛や体の動かし方などの相談、運動指導、訪問指導を、子どもから高齢者まで行っています。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 110円
- ◎11～4月 1回 143円
- ◎3か月券 5～10月 1,254円
- 11～4月 1,630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。
- ※高校生以下は保護者同伴で利用可能です。

※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。

