

お元気ですか
保健師です

毎日の健やかな生活のために あなたの健康づくりを応援します

厳しい寒さも和らぎ、春を感じる季節となりました。暖かい日差しや風は心地よいものですが、春先は暖かい日と寒い日が交互に來たり、寒暖差が大きくなるため体調を崩す人が多い時期でもあります。また、入園、入学、就職、転居のシーズンであり新しい環境に適応するまでの間、大人も子どもも心身ともにストレスや疲労を感じやすく、細菌やウイルスへの抵抗が弱まりやすくなります。外出後のうがいや手洗いに加え、バランスのよい食事や適度な運動、睡眠などにより体調を整えていくことが大切です。

ではわからない身体の状態を知ることができたり、毎年受けることで自身の身体の変化に気が付き、身体の状態に合わせて生活を調整することで生活習慣病を予防することができま



す。また、年1回の健診を受けることで、自覚症状

【保健事業を 「活用ください」】

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。健康な身体を糧にあなたらしい毎日を過ごしていただけるよう、保健事業のご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いと思います。今月は、各種健（検）診以外の保健事業を掲載します。

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

■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。

■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、子どもの身長・体重を計りたい、食事について知りたい、禁煙したいなどありましたら、お気軽に

お元気ですか
保健師です



保健師・栄養士にご相談ください。
また、町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などの説明をしています。「結果票を見ても、良いのか悪いのかわからない」などありましたら、まずはご相談ください。
○健康相談日
毎週火・金曜日
午前9時～午後4時30分
※右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。



■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。