健康づくりに関する教室・相談

健康相談・訪問

ご自分やご家族に心身の悩みがある人、血圧測定や体組成測定（体重・体脂肪の他、筋肉量や内臓脂肪量、基礎代謝量等を測定）をしたい人、子どもの計測をしたい人など、お気軽にご相談ください。また、日頃食べている食事の栄養計算や個々に応じた１日の食事量についてのお話もできます。

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の読み取りや説明をしています。「結果表をもらったけど、良いのか悪いのかよくわからない」「何をしたらいいのかわからない」などありましたら、まずはご相談ください。

◆健康相談（予約不要）

日　程	毎週火・金曜日
時　間	午前 9 時～午後 4 時 30 分
場　所	総合福祉センター「ハピネス」

◆地区等健康相談

日　程	・上名寄老人クラブ … 主に毎月第 3 火曜日 ・中央老人クラブ … 主に毎月第 4 水曜日
時　間	・上名寄老人クラブ … 午前 10 時～ ・中央老人クラブ … 午前 10 時～
場　所	・上名寄老人クラブ … 農村活性化センター「おうる」 ・中央老人クラブ … 総合福祉センター「ハピネス」

上記以外の日時で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、訪問による相談もお受けできます。

お申込み お問合せ	総合福祉センター「ハピネス」 ◆電話　4-3356

健康づくりに関する自主活動支援

公区やサークル、仲間同士などで、料理教室や運動教室、健康相談や講話の希望があるときは、保健師や栄養士に声をかけてください。

お申込み お問合せ	総合福祉センター「ハピネス」 ◆電話…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２６回来町し、膝痛・腰痛などの相談、運動指導を行っています。相談のある人は、事前に保健師にご相談ください。

場　　所	総合福祉センター「ハピネス」・自宅
日　　程	随時　　※事前にご相談ください。
料　　金	無料
お申込み お問合せ	総合福祉センター「ハピネス」 ◆電話…4-3356

障がいに関する情報は、「障害者福祉の手引き」もご覧ください。

介護に関する情報は、「みんなで支えあう介護保険」もご覧ください。

精神保健相談

◆名寄保健所（北海道上川総合振興局保健環境部名寄地域保健室）

名寄保健所では、精神疾患をはじめ、アルコール依存症や思春期問題などの相談に応じています（秘密は厳守いたします）。

開設時間	◆保健師…月～金曜日（土日祝日は除く）午前 9 時～午後 5 時 ◆精神科医師…隔月 1 回（要予約）
電話番号	01654－3－3121

◆その他の相談専門機関

一人で悩まず相談しましょう。（名前を告げなくても相談できます。）

相談機関	◆北海道 いのちの電話	◆旭川 いのちの電話	◆法テラス サポートダイヤル
開設時間	毎日 24 時間	【月、火、水曜日】 午前 9 時 ～午後 3 時 30 分 【木～日曜日】 午前 9 時 ～翌午前 9 時	【月～金曜日】 午前 9 時 ～午後 9 時 【土曜日】 午前 9 時 ～午後 5 時
相談内容	心の悩み等の相談	心の悩み等の相談	借金や負債に関する相談
電話番号	011-231-4343	0166-23-4343	0570-078374

◆総合福祉センター「ハピネス」

専門機関ではありませんが、総合福祉センター「ハピネス」でも、心の悩みや心身の不調、健康に関する相談ができます。

開設時間	月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 ※事前に連絡をいただければ、休日・時間外も可能です。
電話番号	4-3356