



とわやか

子宮頸がんを予防するために

健康づくり講演会

を開催します



市民健康ガイド

日時 2月10日(木) 午後6時～7時

場所 交流センターみらい4階 ※申込みは不要です

講演テーマ 子宮頸がんについて知ろう
～ワクチンと検診の必要性～

講師 社会医療法人社団カレスサッポロ時計台記念病院
女性総合診療センター長 藤井 美穂 先生



主催 市立赤平総合病院 赤平市介護健康推進課 問合せ 健康づくり推進係 ☎32-5665

インフルエンザ予防接種の補助申請について

補助の対象者で市外医療機関にて接種した方は、
市役所で補助の申請をしてください。

ただし、市内医療機関で接種した場合の補助額を上限とし、長期入院・入所以外の高齢者等に該当する方は、新型ワクチン部分のみの補助になります。

※補助の申請は、できる限り2月中に行ってください。3月末を過ぎると補助が受けられませんので、注意してください。

※補助の申請には、予防接種済証、医療機関の領収書、印鑑、口座番号が必要です。

ご不明な点は「健康づくり推進係」☎32-5665にお問合せください。

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	2月10日(木) 14:00～16:30	滝川保健所
平成22年度 ひきこもり家族学習会	2月25日(金) 13:30～15:00 (ひきこもりに悩む家族を対象として、家族の対応方法などの正しい知識や情報の提供等を目的とします。)	滝川保健所 (2月18日申込締切)

今月の
お知らせ



こんにちは！食改さん



(食生活改善推進協議会)

食改さんって？

市民の食生活改善を推進している
ボランティア団体です

今回は地域における健康づくりを、食を通じて推進しているボランティア団体の食改さんを紹介します。すでに広報ではおなじみとなっておりますが、食改とは食生活改善推進員のことで、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動しています。

現在、赤平市では7名の推進員（食改さん）によって小学生を対象にしたおやつ教室、高齢者には体力測定や昼食会等を開催しています。

また、推進員個人のスキルアップ活動として研修会への参加や勉強会の開催等を行っており、地域の健康を守るための努力に励んでいます。もちろん、推進員本人の食生活改善や運動の実施にも取り組んでいます。



▶食生活指導を行う食生活改善推進員

推進員本人の食生活改善や運動の実施にも取り組んでいます。

2月は1年で一番寒い時期です。3度の食事をきちんと食べて、除雪で疲れた身体をしっかりと休めることが風邪を引かずに元気で過ごせるコツです。皆さんも推進員に負けないように食生活を見直してはいかがでしょうか。

献血車ひまわり号がやってきました



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血をすると、後日血液検査結果が郵送されますので定期的な健康管理ができます。

糖尿病関連の検査もありますので、この機会に献血で健康チェックをしてみませんか。

日程	場 所	時 間
2月15日(火)	赤平市役所	10:00~11:30
	平岸病院	12:50~13:50
	コープさっぽろ	14:30~16:30
2月16日(水)	ふれあいホール前	10:00~11:20
	空知単板工業(株)	12:00~12:50
	市立赤平総合病院	14:30~16:30