

## 特定健診(循環器健診)のご案内

…年に1回は健診を受けましょう!

初期の段階では自覚症状がほとんどない生活習慣病を、早期に発見するために大切なのが健診です。まだ健診を受けられていない方は、この機会に健診を受けましょう!



# 保健 だより

このページに関するお問い合わせは  
保健福祉課健康づくり係へ

☎56-2111 内線276・277

【会場】 小平町立小平診療所

【実施日】 月・木・金曜日(休日・祝日を除く)

【受付時間】 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

【対象者】 小平町国民健康保険に加入している20歳～74歳の方(健診当日の年齢)

※小平町国民健康保険に加入していない方は、申込みできません。社会保険やその他の保険にご加入の方は、加入されている保険者に直接ご確認ください。

【内容・料金】

	内 容	料 金
特定健診(循環器健診)	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・眼底検査の他に、問診と診察があります。	無 料

【予約申込み・問い合わせ先】 役場保健福祉課健康づくり係

※予約制となっておりますので、申し込まれた方に問診票等の必要書類を後日お送りします。

## ヘルシー料理教室のご案内

生活習慣病についてのお話や野菜たっぷりのヘルシー料理の調理実習で、生活習慣病を予防しましょう!皆様の参加をお待ちしております。

【日時】 平成23年2月2日(水) 午前10時～12時30分

【会場】 文化交流センター 調理創作室

【内容】 講話、1食分の調理実習  
・ごはん ・豚肉と野菜の油揚げロール ・白菜の辛味和え  
・レンジ蒸し玉ねぎの梅かつお ・椎茸と大根のスープ

【持ち物】 エプロン、手拭きタオル、三角巾、米0.5合、筆記用具

【参加費】 無料

【定員】 12名(定員になり次第締切ります)※参加申込みが3名未満の場合中止します。

【申込み】 役場保健福祉課健康づくり係へ1月25日(火)までにお申込みください。



### インフルエンザにご注意を!

北海道は既に、例年より早く流行期に入っています

予防には、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しない、念入りな手洗い、加湿、予防接種が大切です。

## 歩く運動をする町民に公共施設を無料開放します!

■開放施設

小平町健康福祉センター大会議室・鬼鹿公民館大会議室・達布活性化センター多目的ホール

※予約は必要ありませんが、町主催の行事や各種団体の利用を優先しますので、事前に空き状況を各施設に確認してください。

■開放日時 平成23年3月31日までの月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後5時まで