

のほりべつこくほ 健康チャレンジウォーキング 2022

～歩いて、健康になって、
登別ブランド推奨品をゲットしよう！～

1カ月間ウォーキングに取り組み、歩いた歩数に応じて抽選で登別ブランド推奨品が当たります。

ぜひ参加してください。

期間 6月1日(水)～30日(木)

対象 国民健康保険に加入している方

申込方法 市公式ウェブサイト掲載または国民健康保険グループ、各支所、市民プールに備え付けの『歩数記録表』に1カ月間の歩数を記入し、7月1日(金)～15日(金)に国民健康保険グループ、各支所、市民プールのいずれかに提出

問い合わせ 国民健康保険グループ (☎01771)



▲申し込みフォーム



特定健診を受診しましょう

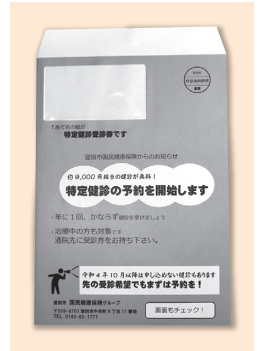
問い合わせ 国民健康保険グループ
(☎01771)

特定健診は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病について調べる健診です。

通院中の方も対象になりますので、ぜひ受診してください。

対象 国民健康保険に加入している40歳以上の方

※詳しくは、4月～5月に、対象となる方にA4サイズの封筒(オレンジ色)で送付している受診券に同封の案内文書をご覧ください。



親子むし歯予防教室 に参加しませんか



▲申し込みフォーム

日時 6月3日(金)10時～12時

場所 しんた21

対象 1歳から1歳6カ月までのお子さんと保護者で、初めて参加される方

内容 歯のお話、歯科検診、ブラッシング指導、無料フッ素塗布(希望者)

定員 20人

持ち物 子どもの歯ブラシ、母子健康手帳

申込方法 5月20日(金)までに申し込みフォームから

問い合わせ 健康推進グループ (☎0100)



高齢者肺炎球菌予防接種を実施します



対象

①今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障がいがある、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい(身体障害者手帳1級相当)がある方

※過去に接種した方は対象外です。

接種期限 令和5年3月31日(金)

場所 登別・室蘭市内の実施医療機関

費用 2,400円

※市民税非課税世帯または生活保護受給世帯の方は無料です。

持ち物 高齢者肺炎球菌予防接種券、身体障害者手帳(②に該当する方のみ)

問い合わせ 健康推進グループ (☎0100)

介護予防教室に参加しませんか



▲申し込みフォーム

市内3会場で介護予防教室(全5回)を開催します。ぜひご参加ください。

対象 65歳以上の方

定員 各会場20人

持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物、筆記用具、マスク

申し込み 6月17日(金)までに申し込みフォームまたは電話で健康長寿グループ (☎01075)

| 場所・月日 | | | 時間 | 内容 |
|-----------|---------------|-----------|---------|-------------------|
| ①市民会館 | ②鷺別コミュニティセンター | ③婦人センター | | |
| 6月21日(火) | 6月22日(水) | 6月23日(木) | 10時～12時 | フレイルについて、体操 |
| 7月12日(火) | 7月13日(水) | 7月11日(月) | | 運動について、体力測定、体操 |
| 8月29日(月) | 8月24日(水) | 8月23日(火) | | 栄養について、体操 |
| 9月28日(水) | 9月29日(木) | 9月27日(火) | | 認知症について、体操 |
| 10月18日(火) | 10月19日(水) | 10月20日(木) | | 飲み込み・お口の健康について、体操 |