

新年度開始！さあ運動も新しく始めましょう！！

第1期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
かんたん骨盤ダイエット	4月6日	毎週水曜日	全11回	11:00～12:00
エアロビクス	4月7日	毎週木曜日	全11回	19:30～20:30
水中運動 (ウォーキング+アクアビクス)	4月8日	毎週金曜日	全11回	14:00～14:45
チェアビクス	4月9日	毎週土曜日	全11回	11:00～12:00

※今年度よりレッスンプログラムが変更になって
おります。ご了承下さい。

※講師は、とねっこ館 佐藤雄一が行い、「かんたん骨盤
ダイエット」は、ダックススポーツクラブ（札幌市）
高津宏樹が担当します。

※会場の都合により日時が変更になる場合がありま
すのでご了承下さい

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課
電話 01456-2-6183（土・日除く）
とねっこ館
電話 01456-2-2221（月曜除く）

【申込期間】 3月25日（金）～4月1日（金）

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 65歳以上 820円
18歳以上65歳未満 1,620円

※レッスンを継続している方も、上記保険料が必要となります。

NEWレッスン

「かんたん骨盤ダイエット」 の紹介

- 骨盤のゆがみをストレッチや筋
トレで解消。
- おなか周りや下半身をすっきり
させます！
- 骨盤や姿勢の改善により、体型
が変わり確実にサイズダウンし
ます！

ぜひ体験ください♪

平成23年度 こころの健康相談



◇精神科医による相談です。

◇次のような相談を受けています。

うつ病、ストレスによる症状がある（不眠、食欲低下、気力低下等）、人前に出られない、ひきこもっている、アルコール依存、ギャンブル依存、薬物依存、認知症、高次脳機能障害、自殺企図（リストカット等）、自死遺族の相談（自殺された方のご遺族からの相談）犯罪被害者の方（精神的にストレスがある方）からの相談

※本人だけでなく家族からの相談も受けています。お気軽にご相談ください。

◇囑託医：石井病院 医師

◇場 所：静内保健所 2階 診察室

◇時 間：13:30～15:30

（1人1時間程度）

◇料 金：無料

◇相談日：原則毎月第1金曜日

相談の利用については、事前の申し込みが
必要です。

日程については変更となる場合があります
ので、詳しくは下記までお問い合わせください。

【申込先】

静内保健所（静内地域保健室）健康推進課
電話 0146-42-0251

相談日		予約申込期限
平成23年 4月	15日(金)	4月11日(月)
	5月 13日(金)	5月 9日(月)
	6月 3日(金)	5月30日(月)
	7月 1日(金)	6月27日(月)
	8月 5日(金)	8月 1日(月)
	9月 2日(金)	8月29日(月)
	10月 7日(金)	10月 3日(月)
	11月 4日(金)	10月31日(月)
	12月 2日(金)	11月28日(月)
平成24年 1月	6日(金)	12月26日(月)
	2月 3日(金)	1月30日(月)
	3月 2日(金)	2月27日(月)

任意予防接種費用の助成のお知らせ

4月1日から、日高町では、一部の任意予防接種費用について全額助成を行います。

【予防接種の種類と対象者】

接種日時点で日高町に住所を有し対象年齢に該当する方の保護者

- ・インフルエンザ菌b型（ヒブ） 生後2ヶ月以上5歳未満
- ・小児肺炎球菌 生後2ヶ月以上5歳未満
- ・子宮頸がん 中学1年生から高校1年生までに該当する年齢の女性
(平成23年度のみ高校2年生まで対象となります)

【開始時期】

平成23年4月1日から
※それ以前の接種は該当になりません

【助成額】

全額助成
※接種回数は、開始年齢によって異なります。
医療機関等にご確認ください。

【助成方法】

接種の申込みは、下記指定医療機関に直接行ってください。
なお、保護者の帰省や通学等の理由で、以下の指定医療機関以外で接種を希望される場合は事前にお問い合わせください。健康被害救済等の観点から、接種後の助成は出来ません。

【その他】

子宮頸がんワクチンが全国的に供給不足なため、初回接種の方は7月以降の接種になることが予想されます。各医療機関へ申込・相談願います。

【指定医療機関・申込方法】

医療機関名	住所・電話番号限	受付時間・申込方法など
鎌田病院	富川北6丁目3-26 電話01456-2-0340	月～金曜日 9:00～12:00 13:30～16:30 土曜日 9:00～11:45 ※事前に予約が必要（電話予約不可）
富川駅前クリニック	富川南4丁目2-47 電話01456-2-2755	月・火・木・金曜日 8:30～12:00 13:30～17:00 (月・木曜日のみ ~18:00) 水・土曜日 8:30～12:00 ※事前に予約が必要（電話予約可）
門別国保病院	門別本町29-9 電話01456-2-5311	月～金曜日 8:30～11:30 13:00～16:00 ※事前に予約が必要（電話予約可）
勤医協厚賀診療所	厚賀町109 電話01456-5-2711	水曜日 9:30～12:00 13:30～15:30 17:00～19:00 木曜日 9:30～12:00 金曜日 9:30～12:00 13:30～15:30 ※事前に予約が必要（電話予約可） ※子宮頸がんのみ

【お問い合わせ先】

本庁保健福祉課健康づくりグループ 電話 01456-2-6183
総合支所住民生活課健康・保険・介護グループ 電話 01457-6-3173