

～骨が丈夫になるコツがわかる～ 骨粗しょう症予防教室のご案内

骨密度が減り、骨がスカスカになった状態のことをいう「骨粗しょう症」。
骨折や寝たきりにならないよう、教室に参加して丈夫な骨づくりをはじめませんか？

●日時・場所

平成28年2月29日（月）13：30～16：00 門別総合町民センター 大集会室

●内容

- ・健康運動指導士による運動・講話 講師 K2ファクトリー 福岡 永告子氏
- ・体組成、骨密度測定

●対象 日高町民の方

●持ち物 動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物など

●申し込み受付期間 2月22日（月）まで

●後援 北海道健康づくり財団

【申し込み・お問い合わせ】

日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183

がんなんか怖くない！！講演会の開催お知らせ

最近何かと話題の「がん」に関する講演会を開催いたします。町の集団健診でもなじみのある対がん協会から会長をお招きして講演いただきます。がんの最新発見技術などについてわかりやすくお話しいただく予定です。是非ご参加ください。

日時：平成28年2月26日（金）13:00～14:30

場所：日高こもれびホール（日高町宮下町1-411-1）

テーマ：「がんなんか怖くない！！最新のがん発見技術」

講師：北海道対がん協会 会長 長瀬 清氏

参加費：無料



【お問い合わせ】日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 01456-2-6183

町の保健推進員さんのおいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

第2回目は、デザートです。8月のクッキングサークルで厚賀地区の保健推進員さんが調理したメニューの1つです。

バナナのジェラート

▼材料

バナナ2本、砂糖大さじ2/3、クエン酸小さじ1/2、牛乳120cc

▼作り方

- ①バナナはあらかじめ凍らせておく。（皮をむいて切った物を冷凍しておくが良い）
- ②材料を全てミキサーにかけたらできあがり。

食後のデザートや、お子さんのおやつにもいかがですか。



忘れていませんか？

**乳・子宮・大腸がん無料クーポン券、40歳無料受診券
がお手元に届いたみなさまへ**

ご利用できる有効期限が近づいてきましたので、
お早めのお申し込みをおすすめします。



がん検診の受診できる病院

がん検診の実施病院				対象者			検診種別		
市町村	病院名	電話番号	日時	無料 クーポン	40歳	一般	乳	子宮	大腸
日高町	門別国保病院	01456-2-5311	通年	●	●	※			●
	日高国保診療所	01457-6-2155	通年	●	●	※			●
	医) 沙流都外来	01456-2-2755	通年	●	●	※			●
	勤医協厚賀診療所	01456-5-2711	通年	●	●	※			●
新ひだか町	新ひだか町立静内病院	0146-42-0181	通年	●	●	●	●	●	
富良野	富良野協会病院	0167-23-2181	通年	●	●	●	●	●	
苫小牧市	岩城産婦人科	0144-38-3800	通年	●				●	
	王子総合病院	0144-32-8111	通年	●			●	●	
	苫小牧市立病院	0144-33-3131	通年	●			●	●	
	桜木ファミリークリニック	0144-71-2351	通年	●				●	
	レディースクリニックぬまのはた	0144-53-0303	通年	●				●	
	とまこまいレディースクリニック	0144-73-5353	通年	●				●	
	田辺産婦人科	0144-32-2296	通年	●				●	
	苫小牧消化器科外科	0144-51-6655	通年	●			●		
	苫小牧日翔病院	0144-72-7000	通年	●			●		
	同樹会苫小牧病院	0144-36-1221	通年	●			●		
札幌市	北海道対がん協会	011-748-5511	通年	●	●		●	●	●
	北海道対がん協会	011-748-5511	3月8日 ※無料送迎バス有	●	●	●	●	●	●
	JA北海道厚生連 札幌厚生病院	011-261-5331	通年 ※農協組合員のみ	●	●	●	●	●	●

※国民健康保険加入者のうち、特定健診とセットで受ける場合に限りです。

- 【検診の流れ】**
- ① 受診病院・受診日を選ぶ
(上記リストをご覧ください)
 - ② 受診病院を役場保健師に連絡
 - ③ 受診する
 - ④ 結果が届く

- 【申し込み先】**
- 日高町役場 健康福祉課 保健師
01456-2-6183
- 日高総合支所地域住民課 保健師
01457-6-3173