### なよる健康マイレージ

## 自分にあった健康づくりに取り組んで 特典をゲットしよう!

特典1

マイレージ達成で もれなく「達成賞」 がもらえます。

### 特典2

マイレージ達成者を対 象とした「抽選会」を実施 します。「健康グッズ」や 「地場産品」などがも らえます。



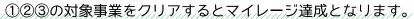
実施期間 平成30年6月1日から平成31年2月28日まで 18 歳以上対 対象事業

各種健(検)診受診

市が実施する特定健診、がん検診、職場検診など

健康に関する教室・講演会等への参加 健康教室、なよろ健康まつりなど(選択)





※達成条件は年齢などにより異なります。 ※事業の詳細は、市ホームページ、各公共施設などに掲示するポスターやチラシを ご覧ください。

> 有毒植物思多 食中毒医注意しましょう

例年春先から夏場にかけて、イヌサフランやスイセン、バイケイソウなど の有毒植物の誤食による食中毒が多く発生しています。 これまでに北海道内でも死者が報告されていますので、ご注意ください。

#### 有毒植物による食中毒を防止するためには

食用と確実に判断でき ない植物については、 絶対に「採らない」「食 べない「売らない」「人



にあげな い」よう にしてく ださい。

山菜に混じって有毒植 物が生えていることが あります。山菜狩りな どをするときは、一本 一本よく確認して採り、 調理前にもう一度確認 しましょう。



家庭菜園や畑などで、 野菜と観賞植物を一緒 に栽培するのはやめま しょう。

野草を食べて体調が悪 くなったら、すぐに医 師の診察を受けるよう にしてください。

名寄保健所では、山菜と間違えやすい有毒植物をまとめた「毒草ハンドブック」 を無料配布しています。希望される方は名寄保健所へ問い合わせください。 

# 健康 ガイド

### 申し込み・問い合わせ

保健センター (西2北5)

**~** 0165421486

FAX 0165427267

開館 8時45分~17時30分 休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

**?** 01655(3)2373

開館 9時~12時(月曜のみ)

### 休日当番医 急患に限ります

5月3~6日 市立総合病院

**^** 01654**3**3101

13日 あベクリニック

**?** 01654@7011 なよろ眼科

**?** 01654(3)0746

20日 たに内科クリニック

**?** 01654(3)1223

27日 名寄三愛病院

**?** 01654(3)3911

6月3日 市立総合病院

**?** 01654(3)3101



救急医療情報案内・・ フリーダイヤル

**?** 0120 (20) 8699

### 子育て保健 ミニカレンダ-



### 5月……

8日(火) ちびっこひろば①

11日(金) 親子ふれあいひろば

15日(火) ちびっこひろば②

16日(水) 7 カ月児健診・BCG

21日(月) 股関節脱臼検診

23日(水) ちびっこひろば③

24日(木) 4 カ月児健診

25日(金) 親子ふれあいひろば

28日(月) 赤ちゃん計測日

29日(火) ちびっこひろば④

31日(木) のびのび親子教室

※詳しくは母子保健カレンダーを ご覧ください。