

第35回なよろ健康まつり

8月2日(土)

10:00~13:00

イオン名寄ショッピングセンター

主催 なよろ健康まつり実行委員会

健康に関するブースがたくさん出展します!!
こども体験コーナーや健康に関する展示もあります。
楽しみながら健康について学んでみませんか?



体験ブース

野菜計量チャレンジ
心肺蘇生法体験
赤ちゃん人形抱っこ体験
こどもエコー体験 ほか

測定ブース

心電図検査コーナー
肝臓エコーコーナー
In Body 測定コーナー
足指力測定コーナー
ロコモ診断コーナー ほか

ミニ講演会

心不全の予防について
今こそ知りたい脂肪肝!
禁煙をしよう!!
10代からの子宮頸がん予防

駐車場

お名前・お住まいの市町村



熱中症を防ぎましょう

熱中症は、高温多湿な環境で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなることで起こります。屋外だけでなく室内でも発症することがあります。



扇風機やエアコンで室温をしっかり管理



適度な運動や入浴で汗をかき、暑さに体を慣らしましょう



外出時は日傘・帽子・涼しい服で対策を



日陰を活用し、こまめに休憩をとろう



暑い日の外出は無理せず控えめに



体を冷やす工夫で暑さをやわらげよう



のどが渇く前に水分と塩分をこまめに補給

健康ガイド

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

休日当番医 急患に限ります

7月6日 名寄中央整形外科

☎ 01654③2006

13日 たに内科クリニック

☎ 01654③1223

20日 名寄市立総合病院

☎ 01654③3101

21日 名寄市立総合病院

☎ 01654③3101

27日 あベクリニック

☎ 01654⑨7011

…救急医療情報案内……
フリーダイヤル
☎ 0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ



7月の予定

7日(月) のびのび親子教室

17日(木) 幼児健診

25日(金) 計測日

※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。

28日(月) 股関節脱臼検診

※対象の方には、個別にご案内しています。