

なよろ健康マイレージ

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。



事業期間 平成29年6月1日から平成30年2月28日まで
対象事業

- 1 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
- 2 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)
- 3 個人の健康目標の設定と実行
ウォーキング、ラジオ体操、禁煙など

18歳以上対象



①②③の対象事業をクリアするとマイレージ達成となります!

※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。

タッチケアサロンの のご案内

赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、お茶を飲みながら気軽にお話しませんか?

- ◆とき 5月9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)
14:00~15:30
- ◆ところ 市立大学 図書館1階 会議室
- ◆内容 タッチケア(マッサージ)、学生による手遊び、茶話会、育児相談、など
- ◆対象 12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方
- ◆持ち物 パスタオル、ベビーオイルやローション(使用している方)
- ◆講師 日本タッチケア協会認定指導者
市立大学 保健福祉学部 看護学科
教授 笹木葉子 / 准教授 加藤千恵子
- ◆申し込み・問い合わせ
市立大学 笹木研究室 ☎01654②4194 (内線3216)

件名を「タッチケア」で送信 ✉sasahappa@nayoro.ac.jp

要申込

無料

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 9時~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)

☎01655③2373

開館 9時~12時(月曜のみ)

休日当番医 急患に限ります

5月3~5日 市立総合病院

☎01654③3101

7日 名寄三愛病院

☎01654③3911

14日 あべクリニック

☎01654⑨7011

21日 市立総合病院

☎01654③3101

なよろ眼科

☎01654③0746

28日 たに内科クリニック

☎01654③1223

6月4日 市立総合病院

☎01654③3101

…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

子育て保健 ミニカレンダー



5月

- 1日(月) のびのび親子教室
- 9日(火) 1歳6カ月児健診
- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(月) 股関節脱臼健診
風連幼児健診
- 16日(火) ちびっこひろば①
- 23日(火) ちびっこひろば②
- 25日(木) 3歳児健診
- 26日(金) 親子ふれあいひろば
- 29日(月) 赤ちゃん計測日
- 31日(水) 7カ月児健診・BCG

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。