

❀健康相談のご案内❀

1人でも多くの方に元気に生活を送っていただくため、生活や食生活を変えるためのポイントや無理のない取り組み方法を、直接お会いして一緒に考えたいと思っております。

例えば・・・○健診結果や健診項目について詳しく知りたい。

○血圧が高いが、どうしたらよいか知りたい。

○糖尿病、腎臓病などの食事療法について知りたい。など

ぜひお気軽にご利用ください♪

◆健康相談の日程◆

令和5年	4月20日(木)		10月26日(木)
	5月18日(木)		11月16日(木)
	6月22日(木)		12月21日(木)
	7月21日(金)	令和5年	1月18日(木)
	8月24日(木)		2月21日(水)
	9月21日(木)		3月13日(水)

場所：余市町役場（会場に来られない場合はご相談ください）

※予約制なのでゆっくり相談できます。

申込締切り日は広報でご確認ください。



～申込締切り日までにお電話ください～

問合せ・予約先 余市町民生部子育て・健康推進課21-2122

♡ 心の健康相談

『最近、気持ちが落ち込みがちだ』『なぜか体の疲れがとれない』『眠れない』…そんな方は、ストレスが原因で心や体に不調をきたす“ストレス病”にかかっているのかもしれません。

人間関係や仕事・家庭の事情等で気になることや、悩んでいることがありましたら、一人で悩まずに、まずは思い切って誰かに相談してみませんか？

保健師が心の健康に関する悩みのご相談にのります

(土・日・祝日をのぞく9:00~17:00)

○北海道後志総合振興局 保健行政室健康推進課健康支援係(倶知安保健所)

TEL 0136-23-1957

○余市町民生部子育て・健康推進課

TEL 21-2122

特定健診を受診して 健康の管理をしましょう

- 余市町は、全国・全道に比べ心疾患(心筋梗塞等)・がんの死亡割合が高い町です。
- 余市町の医療費が多くかかっている疾患は、高血圧・脳血管疾患・心疾患となります。
- 令和3年度の特定健診受診率は、26%と低い状況です。



病院へ通院している方も受診できます。
特定健診の受診は、いろいろな方法があります。
迷っている方は相談に応じますのでお電話ください。