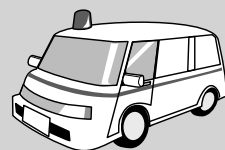


11月9日は 119番の日



救急通報のポイント

「119番」通報時は、次の質問にはつきりとお答えください。

- 1 何があったのか（火事か・救急か・その他の災害か）
- 2 発生場所は（〇〇町〇〇丁目〇番〇号）
- 3 災害の内容は（何が・だが・どのような状態か）
- 4 付近にある目標となる建物など（〇〇商店の隣・〇〇会社向け）
- 5 通報者の氏名、電話番号

※ 携帯電話による屋外からの通報は、災害発生所在地がはっきりしない場合があります。付近の大きな目標を確認して通報しましょう。

※ 万が一に備えて「住所・氏名・目標建物・電話番号」などを書いたメモを電話の近くに置きましょう。

お問合せ 消防本部警防課

☎22・2126

「119番」は緊急時の電話！適正利用をお願いします！

「119番」は、火災等の災害が発生した時や、救急車を呼ぶ時に使用する、皆さんの命を守る大切なホットラインです。

火災発生場所や当番病院については、次の電話番号にお問合せください。

■災害発生のお問合せ

災害案内テレホンサービス
☎0180・99・1010

■当番病院のお問合せ

救急医療情報案内センター
☎0120・20・8699

※ 携帯電話の方は
☎011・221・8699

小児救急電話相談

急な発熱・下痢・おう吐・ひきつけなどを起こした時に看護師や小児科医のアドバイスを受けられます。

受付時間 午後7時～11時

☎011・232・1599
短縮ダイヤル #8000

第26回 市民糖尿病教室

日時 11月9日(土) 午後1時半～4時

会場 函館国際ホテル

■特別講演

「専門医から学ぶ

糖尿病と上手につき合う方法」

講師 松橋 昭夫氏

(置賜広域病院組合 副医療監)

■昨年のアンケート結果報告 (栄養士会)

■クイズで学ぶ糖尿病

■楽しく体操「いか踊り体操」

※ 医療相談、栄養指導、血圧・血糖測定、パネル展示なども行います。

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515



からだ管理術＋血管年齢測定会

血管年齢を測定し、血管を守る生活のコツを管理栄養士・保健師と一緒に学びます。希望者にはみそ汁の塩分測定を行います。

①講話「からだ管理術」

講話の前で血管年齢測定を行います。

日時 12月1日(日) 午前10時半～11時半

定員 50人 (予約制・申込順)

②調理実習「高血圧予防のお料理教室」

日時 12月4日(水) 午前10時～午後1時

定員 30人 (①の参加者が対象・申込順)

参加料 300円 (材料費)

◎会場 総合保健センター2階

お申込み 電話で、健康増進課 (☎32-2216) へ。

より元気で自分らしく生活するために

はつらつチェック リストを送付

次の方に、自分の生活や健康状態を確認し、介護予防に役立てていただくため「はつらつチェックリスト」を11月下旬に送付します。運動機能、栄養状態、口腔機能、物忘れなどに関する質問に「はい」「いいえ」で答えることで、心身の状態を確認できます。



チェックの結果についてアドバイス票を送るほか、運動機能や生活力などが低下している恐れがある方には市が提供する介護予防事業をご案内します。

チェックリストがお手元に届いた場合は、ご記入・ご返送をお願いします。

対象者 25年3月31日時点で65歳以上かつ奇数歳で、誕生日が10月1日～4月1日の方
(要介護・要支援認定者を除く)

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3081