

函館いきいきライフ

健康診査結果を活用しましょう

市では、健康診査の結果に応じて各種相談事業を実施しています。いずれも無料で利用できますので、健診結果で気になる部分がある方は、気軽にご相談ください。

お申込み・問合せ 保健福祉部健康増進課（総合保健センター3階）
☎32-2216（月～金 8:45～17:30）※祝日・年末年始を除く



健康づくり相談 <<予約制>>

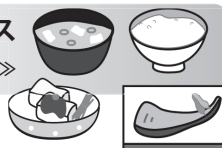


専門スタッフが食事や運動など生活習慣の改善に向けたアドバイスを行います。

対象 18歳以上の市民
開催日 毎週水曜日（祝日・年末年始除く）
時間 9:00～12:00（1人40分程度）
会場 総合保健センター
内容 保健師・管理栄養士による個別相談、健康増進センターの見学（希望者）、簡易血管年齢測定（希望者）、健康手帳の交付（希望者）など
持ち物 健診結果通知表、お薬手帳、健康手帳

からだサポートコース

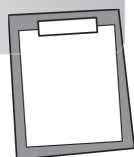
（特定保健指導）<<予約制>>



個別プログラムに基づき、食事や運動などの生活習慣改善について、6カ月間サポートします。

対象 函館市国民健康保険に加入し、1年以内に健康診査を受診された方で、特定保健指導の対象となった方（対象者には個別案内します）
開催日・会場 対象者に送付する特定保健指導案内をご覧ください
内容 保健師・管理栄養士の面接・電話によるサポート、簡易血管年齢測定（希望者）、運動体験の利用（希望者）、ヘルシーメニューの試食（希望者）など

健診結果説明会 <<予約制>>



数字ばかりでチョットわかりにくい健診結果の読み取り方をわかりやすく解説します。

対象 函館市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入し、1年以内に健康診査を受診された方
開催日・会場 送付した健診結果に同封のチラシをご覧ください
内容 保健師による「健診結果」の読み取り方や生活習慣改善のポイントなどについての集団説明（講話）

喫煙者の方へ

肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度測定ができる禁煙相談を実施しています！
夜間（18:30～20:00）相談も随時開設（予約制）していますので、「禁煙したい方」、「禁煙しようか迷っている方」、「測定だけしてみたい方」など、気軽にご相談ください。

8月号は7月30日(土)までに配布します

人口と世帯

世帯数

143,825世帯（8増）

人口

総数 266,805人（165減）

男性 121,513人（71減）

女性 145,292人（94減）

平成28年5月末現在

（ ）内は前月比

女性の再就業を支援します

市では退職後のブランクがある女性向けに在宅ワーク・就職のための支援を行っています。在宅等で仕事をしてみませんか。

お問合せ
㈱フレアコンサルティング
（函館市受託事業者）
☎83-8281

18～39歳のフリースペース

「だれかと話がしたい」など、気軽に参加できる自由な空間「ヨリドコロ」を開設しています。毎週水・金曜日13:00～15:00

会場・お問合せ
北海道国際交流センター
（函館市受託事業者）
☎22-0770



函館国際水産・海洋都市構想

～豊かな海が未来を拓く、知の集積と新たな産業の創出～

医療、福祉、介護で皆様のパートナーを目指します。〈広告〉

医療法人社団 向仁会
函館市桔梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0310

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 はこだて
住宅型有料老人ホーム **泰 (ゆたか)**
サービス付き高齢者向け住宅 **元輝 (げんき)**
デイサービス **寛ぎの翔輝 (くつろぎのとき)**
居宅介護支援事業所 **函館在宅ケア**
よろこび定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所
住慶クリニック

高齢者介護・医療・生活支援型総合施設 寛ぎの翔輝 喜郷
ユニット型介護療養型老人保健施設 **喜郷**
指定(介護予防)訪問リハビリステーション **絆 (きずな)**
函館ファミリークリニック
高齢者介護あんしん相談窓口
函館市地域包括支援センターよろこび
サービス付き高齢者向け住宅 **福寿庵**
函館市万代町1番7号 TEL.(0138)83-1355
(介護予防)認知症対応型 ■よろこびの家 ■よろこびの家 菜景
共同生活介護グループホーム ■よろこびの家 日吉 ■よろこびの家 住慶

株式会社 サポートライフ 函館本社
函館市桔梗1丁目14番1号 TEL.0138-46-0255

特定施設入居者生活介護施設 介護付有料老人ホーム **泰安の郷 和華竹** 小樽市若竹26番1号 TEL.(0138)31-6620
特定施設入居者生活介護施設 介護付有料老人ホーム **泰安の郷 舟海** 函館市船見町5番1号 TEL.(0138)24-0088
グループホーム 認知症対応型共同生活介護 **泰安の郷 海願** 函館市海岸町9番30号 TEL.(0138)62-5577
サービス付き高齢者向け住宅 **いこい** 函館市谷地頭町31番12号 TEL.(0138)83-2855
サービス付き高齢者向け住宅 **なごみ** 函館市神山町246番1号 TEL.(0138)55-0220

〔介護付有料老人ホーム施設概要〕●類型/介護付有料老人ホーム●居住の権利形態/終身建物賃貸方式●利用料の支払方法/月払い方式●入居の要件/要支援1～2・要介護1～5●介護保険/北海道指定介護保険特定施設●居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/3:1以上