

函館いきいきライフ

9月は健康増進普及月間です。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばそう～

自立して健康に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすには、がん、脳卒中などの生活習慣病を予防することが大切です。「塩分を控え、野菜を多くとる」など食事を工夫する、体を動かし身体活動量を増やすなど、自分自身や家族の健康づくりについて振り返ってみましょう。

お問合せ 保健福祉部健康増進課 ☎32-2216

生活習慣病予防キャンペーン

食事や運動、休養、喫煙、飲酒等が関係して発症する「生活習慣病」を知り、改善に取り組みそうな生活習慣について考えてみませんか？

【日時】 9月10(土)・11日(日) 10:00～16:00

【会場】 イトーヨーカドー函館店1階(美原1-3-1)

【内容】 簡易血管年齢測定、肺年齢測定(喫煙者)、塩分チェック、乳がん触診モデルでの自己触診体験、1日の野菜の目標摂取量(350g)の測定体験、保健師による健康相談、パネル展ほか

【料金】 無料

市民健康教室

専門医が健康づくりに役立つお話をします。

【日時】 9月28日(木) 19:00～20:30

【会場】 総合保健センター2階(五稜郭町23-1)

【内容】 講話「たばこ銭と健康と禁煙治療」

【講師】 青野 允氏(函館新都市病院院長)

【料金】 無料

※ 先着15人に「呼気中一酸化炭素濃度測定」を行います。ご希望の方は当日18:30～18:45に会場へお越しください。事前申込みはできませんのでご了承ください。



おいしい空気の施設に登録しませんか？

たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」は、社会全体の問題となっています。

国では原則、「多数の者が利用する公共的な空間については、全面的に禁煙であるべき」としています。一番は禁煙ですが、喫煙場所を設けている場合、煙の漏れない空間分煙をすすめる、多くの人が通る出入口に灰皿を置かない等、吸わない人への配慮をしてみてもいいでしょうか？

市では、受動喫煙防止を推進するために「おいしい空気の施設推進事業」を実施しています。完全禁煙または完全分煙を実施している施設を登録し、ステッカーの掲示や施設名のHP掲載をしています。

完全禁煙 実施施設



函館市

函館市 おいしい空気

検索

10月号は9月30日(金)までに配布します

人口と世帯

世帯数

143,896世帯 (4減)

人口

総数 266,585人 (140減)

男性 121,423人 (45減)

女性 145,162人 (95減)

平成28年7月末現在

()内は前月比

函館いのちのホットライン

- ・人間関係や健康のことなど悩みがある。
 - ・死にたいと考えることがある。
 - ・誰かに話を聞いて欲しい。
- このような時はお電話ください。相談支援経験のあるボランティアが電話相談に応じます。

☎32-1548

(月・金曜日17:30～20:30)

子どもなんでも相談110番！！

子育て・病気・虐待など、0歳から18歳までの子どもに関する相談に応じます。

☎32-3192

(平日8:45～17:30)

☎32-1506

☑kodomon110@city.

hakodate.hokkaido.jp



函館市の都市宣言

スポーツ健康都市宣言(平成4年10月10日制定)・いきいき長寿都市宣言(平成6年12月10日制定)

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

函館市栴檀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

[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

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 菜園

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

函館市栴檀1丁目14番1号 TEL.0138-46-0255

特定施設入居者生活介護施設 泰安の郷 和華竹

介護付有料老人ホーム 函館市船見町5番1号
TEL.(0134)31-6620

特定施設入居者生活介護施設 泰安の郷 舟 海

介護付有料老人ホーム 函館市船見町5番1号
TEL.(0138)83-0088

グループホーム 泰安の郷 海 願

認知症対応型共同生活介護 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

函館市神山村246番1号
TEL.(0138)55-0220