

市民の健康をサポートします! 各種事業のご案内

市では、市民の皆さまの健康をサポートするため、下記の事業を実施しています。これから先も健康でいるためには、日々の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、適度な運動習慣、そして禁煙、あなたはいくつ取り組んでいますか? 健康についてあらためて考える機会として、市の各種事業をぜひご活用ください。

出前講座

- 対象** 市内に在住または勤務する方で、おおむね10人以上のグループ
- 日時** 原則として平日の午前10時から午後9時までの時間帯のおおむね90分以内
それ以外を希望の場合はご相談ください。
- テーマ** 生活習慣病予防、メタボ予防、がん予防、たばこと健康、アルコールと健康、女性の健康づくり、ロコモ予防、熱中症、簡易血管年齢測定を活用した健診結果の見方、元気で働く職員のからだづくり(事業所向け)など

禁煙相談(来所)

禁煙に興味がある方、禁煙治療とは具体的に何をするのか知りたい方、お気軽にご相談ください。



- 日時** 毎週木曜日 午前9時～正午(祝日・年末年始を除く)
- 会場** 総合保健センター3階
- 内容** 健康相談、各種測定、禁煙治療実施医療機関の紹介など

健康づくり相談(来所)

保健師・管理栄養士が、食事や運動など生活習慣改善に向け、個別にアドバイスします。



- 日時** 毎週水曜日 午前9時～正午(祝日・年末年始を除く)
- 会場** 総合保健センター3階
- 内容** 健康づくりに関する相談、健康増進センター利用の見学(希望者)

※各事業は予約が必要です。詳細については、下記にお問合せください。

お申込み・問合せ

- 保健福祉部健康増進課 五稜郭町23-1(総合保健センター3階)
- ☎32-2216 (月～金曜日 午前8時45分～午後5時半 ※祝日・年末年始を除く)
- FAX32-1526 ☑hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp

人口と世帯

世帯数

143,636世帯 (21増)

人口

総数 263,889人 (161減)

男性 120,168人 (60減)

女性 143,721人 (101減)

平成29年5月末現在

()内は前月比



ヤミ金融にご注意を!

借金返済に行き詰まったとき、やさしく、親身に話を聞いて、助けるふりをして近づき、法外な金利でお金を貸しつける「ヤミ金融」(違法業者)には、絶対に手を出してはいけません。

借金問題でお困りなら市役所へご相談を!



借金相談専用ダイヤル

☎21-3160 (さいむゼロ)

受付 暮らし安心課

(平日8:45～17:30)

相談無料・秘密厳守



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～

職員募集

詳しくは各施設・担当者までお問い合わせ下さい。 (広告)

1 介護職員
(介護福祉士)

2 介護職員
(常勤・パート)
未経験者歓迎

3 入浴専従
(非常勤・パート)
未経験者歓迎

4 介護支援
専門員

5 夜勤専従
(常勤)

実務経験3年以上で
介護福祉士の
受験資格が得られます。

特定施設入居者生活介護施設
泰安の郷 舟海
函館市船見町5番20号 TEL(0138)24-0088

(介護予防)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

認知症対応型共同生活介護
グループホーム よろこびの家 菜景
函館市松隈町1番43号 TEL(0138)32-7070

認知症対応型共同生活介護
グループホーム よろこびの家 日吉
函館市日吉町3丁目20番25号 TEL0138-33-0505

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

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