

## ❁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、生活や食生活のポイントなどを、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7年 | 4月17日(木) |      | 10月16日(木) |
|      | 5月15日(木) |      | 11月20日(木) |
|      | 6月24日(火) |      | 12月16日(火) |
|      | 7月17日(木) | 令和8年 | 1月20日(火)  |
|      | 8月26日(火) |      | 2月20日(金)  |
|      | 9月18日(木) |      | 3月10日(火)  |

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の上お電話ください～

**問合せ・予約先 余市町民生部子育て・健康推進課21-2122**

## ♡こころの健康相談

『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？

保健師がこころ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5年度の特定健診受診率は、34.6%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。