

いきいき4・6 お風呂の利用

町内在住の方で、60歳以上の方・障がいのある方が利用できます。自宅にお風呂がない方も申請により入浴できますので利用してください。

入浴可能日時
開館日の毎週水～土曜 10時～15時

料金 1回200円 回数券12枚で2,000円

詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
☎82-5541

心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と家族会です。

◎つくしむ白老
日時 5月12日(木)、26日(木) 13時～16時
会場 いきいき4・6 リラックスルーム

◎家族会「はまなす会」
日時 5月26日(木) 10時
会場 いきいき4・6 リラックスルーム
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
☎82-5541

障がいのある方の就労相談に応じています

「胆振日高障がい者就労・生活支援センターかけはし」が対応します。(要事前予約)

日時 5月11日(水) 13時～16時
会場 いきいき4・6 研修室1
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
☎82-5541

若者サポートステーション出張相談会

就労・自立の一步を踏み出すサポートをします。

日時 5月2日(月)、18日(水) 要予約
時間はともに10時～16時

会場 いきいき4・6 研修室1

対象者 町内在住の15～49歳の方

詳細 地域若者サポートステーション
☎0143-50-6186

募 集

自衛官 一般曹候補生

応募資格 18歳以上33歳未満の男女

締め切り 5月10日(火) (必着)

試験日程 5月20日(金)～22日(日)のいずれか1日

試験内容 筆記試験(国語、数学、英語、作文、適性検査)

詳細 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所
☎32-3725

イキイキ体操教室

生活習慣病予防に運動で汗を流しませんか?

日時 5月12日(木)、19日(木)、26日(木)
13時～13時45分

会場 いきいき4・6 交流センター

参加費 月2,000円

詳細 講師 山下千鶴
☎090-1525-0659

献血のおしらせ

日時 6月2日(木) 14時45分～16時30分

会場 いきいき4・6

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

5月17日は「高血圧の日」 対策は減塩

町は血圧重症化予防対策を掲げ、課題に取り組んでいますが、全国や北海道と比較しても白老町国保特定健診受診者の高血圧にかかる医療費割合が高くなっています。

高血圧対策のひとつとして大切なのが減塩です。2020年から日本人の食塩摂取目標量が0.5gずつ下がり、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満となりました。皆さんが普段食べている食品にはどれくらい塩分が入っているのでしょうか?実は隠れた塩分がたくさんあるかもしれません。

いきいき4・6では毎月17日の「減塩の日」は、減塩啓発キャラクターの「良塩(よしお)くん」と「うすあ人」を展示するほか、白老版あいいうえお塩分表を用意しています。家庭の塩分も見直してみませんか?

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

世界禁煙デー・禁煙週間

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省は5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの病気の危険因子になり、低出生体重児や早産など胎児の健康にも影響を与える危険性があります。また、今般流行している新型コロナウイルス感染症に関して、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっています。

この機会に、自分のため、周りの人の健康と命を守るため、禁煙を考えましょう。ホームページにも記事を公開します。

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541