

函館いきいきライフ

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です

この機会に体を動かしたり、食生活について見直してみませんか。  
お問合せ 健康増進課 ☎32-1545

■健康増進普及月間

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病が増加しています。生活習慣病は日常生活と深い関連があり、健康増進普及月間のスロージョギングである「1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ」が大切です。生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康づくりを実践しましょう。

■食生活改善普及運動月間

今年度の基本テーマは「食事をおいしく、バランスよく」です。市では、下記のヘルスアップはこだてin Gスクエア「食育推進ブース」でバランスのとれた食事等の普及啓発を行います。



健康づくりプロモーション ヘルスアップはこだてin Gスクエア

日時 9月29日(日) 午前10時半～午後4時  
会場 Gスクエア (シエスタハコダテ4階)  
内容

- ▷がん検診受診率UPブース  
がん検診(胃・大腸)予約受付、乳がん触診モデル展示ほか
- ▷受動喫煙ゼロ推進ブース  
肌年齢測定、禁煙相談ほか
- ▷食育推進ブース  
フードモデルで食事チェック、楽うまレシピ試食ほか
- ▷歯と口の健康ブース  
歯みがきアプリ「マウスモンスター」、歯みがき教室
- ▷介護予防ブース  
健康体操・若返り体操体験、あたまの健康チェックほか
- ▷健康クイズラリー
- ▷「プレはこだて市民健幸大学」開校式

関連パネル展

期間 9月24日(火)～30日(月)  
会場 Gスクエア (シエスタハコダテ4階)  
お問合せ 健康増進課 ☎32-1545



10月号は9月30日(月)までに配布します



人口と世帯

世帯数

142,402世帯 (85増)

人口

総数 256,611人 (40減)  
男性 116,881人 (27減)  
女性 139,730人 (13減)

令和元年7月末現在  
( )内は前月比

「市民生活のしおり」を配布しています



市の手続きや相談窓口、ごみの分別マニュアルなど、市民生活に必要な情報をまとめた冊子「市民生活のしおり2019年保存版」を発行し、市内全戸に配布しています。

9月上旬を過ぎて、ご自宅に届かない場合は、お手数ですが広報広聴課までご連絡をお願いします。

お問合せ 広報広聴課 ☎21-3631



函館市の都市宣言

安全都市宣言(昭和36年3月6日制定)・国際観光都市宣言(平成元年8月1日制定)

医療法人 徳洲会 共愛会病院

総長 福島 安義 院長 立石 晋

- 病床数：378床  
一般245床(障害者45床含)療養型133床
- 入院基本料：急性期入院基本料4 療養病棟入院料1 (令和元年6月現在)
- リハビリテーション施設基準  
脳血管リハビリテーション料I(平成26年5月)  
運動器リハビリテーション料I(平成22年4月)  
呼吸器リハビリテーション料I(平成18年7月)

内科・外科・小児科・整形外科・産婦人科・皮膚科・眼科  
泌尿器科・放射線科・歯科・歯科口腔外科・リハビリテーション科  
麻酔科(標榜医 谷口 周平)・心療内科

人工透析と人間ドック、各種健康診断を行っております。

TEL(0138)51-2111  
函館市中島町7番21号 FAX(0138)51-2631



〔広告〕