

5月1日配信スタート

はこだて健幸アプリ

はこだて健幸アプリ

～Hakobit (ハコビット)～



はこだて市民健幸大学では、スマートフォン用アプリ「はこだて健幸アプリ～Hakobit (ハコビット)～」の配信を開始します。

ウォーキングや各種健(検)診の受診、日々の健康状態の記録などでポイントを貯め、素敵な商品と交換することができます。

はこだて市民健幸大学では、このアプリを活用した参加型チャレンジイベントを6月から多数開催する予定で、イベントへの参加でもポイントを貯めることができます。

「はこだて健幸アプリ～Hakobit (ハコビット)～」を利用して、毎日の健康管理やイベント参加など、気軽に楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

○歩数計測機能

毎日の歩数をスマートフォンのヘルスケアアプリと連携して計測できます。



○健康手帳機能

毎日の体重、血圧など入力した数値をグラフで確認できます。



○グループ機能

お友達や職場の仲間グループを作り、歩数のランキングを楽しむことができます。企業などで「健康経営」にも役立てることができます。

詳しくは、はこだて市民健幸大学公式HPをご覧ください。

お問合せ はこだて市民健幸大学実行委員会事務局 (健康増進課内) ☎85-6561



特定健診

6月から今年度の健診が始まります。

対象者には5月下旬に**無料受診券**を送付します。

4月2日以降に国保に加入した方はお問合せください。

日時・会場は、本紙6月号に折り込む「けんしんのご案内(保存版)」でお知らせします。

対象

▷**函館市国民健康保険**に加入し、今年度中に40歳になる方から74歳までの方

※ 40歳・45歳・50歳・55歳となる方には、通常有料の心機能・胃がんリスク・糖尿病性腎症のオプション検査が無料になるクーポン券を同封します。

▷**後期高齢者医療制度**の加入者

お問合せ 国保年金課 ☎32-2215

HP

～飲食店の皆さまへ～ はこだて健幸応援店 “スマートバランスレストラン”登録店募集中

市民の健康づくりを応援する「はこだて健幸応援店」に登録して、栄養バランスに配慮したセットメニュー「はこだてスマートバランスセット(略してはこスマセット)」をお店で提供しませんか? 提供店は市のHPなどで紹介するほか、イベント参加のご案内等をいたします。登録方法等詳しくは市のHPをご覧ください。

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP <https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2020040600037/>



こころとからだの相談

男性の医師による

男性のためのこころとからだの相談

日時 6月30日(木) 午後2時～4時(1人30分)

会場 女性センター

対象・定員 市内在住・在勤の男性・4人(抽選)

お申込み 5月30日(月)午前10時から電話または直接申込み

お問合せ 女性センター ☎23-4188

女性の精神科医による

女性のためのこころとからだの相談

日時 6月1日(水) 午後2時～4時(1人30分)

会場 女性センター

対象・定員 市内在住・在勤の女性・4人(抽選)

お申込み 5月2日(月)午前10時から電話または直接申込み

HP 「不妊相談窓口」 を開設しました

函館市に住民登録がある方を対象に、不妊や不育症についての相談窓口を開設しています。相談は無料です。

電話・来所等による一般相談

不妊・不育症に関する一般相談を相談員（保健師等）がお受けします。

- **受付時間** 平日 午前8時45分～午後5時半
- **開設場所** 母子保健課内
(総合保健センター1階)
☎32-1531

産婦人科医師による専門相談

検査や治療内容等について、産婦人科医師が面接で相談をお受けします。(要予約)

- 電話等での一般相談の後、面接日時を調整します。
- 1人(組) およそ40分の相談で、相談員も同席します。

予約・相談・お問合せ

不妊相談窓口 ☎32-1531 FAX32-1506
 ✉ f-soudan@city.hakodate.hokkaido.jp
 🌐 <https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2022041200032/>

HP 子宮頸がん予防ワクチンの接種について

子宮頸がん予防ワクチンについては、平成25年6月から、積極的な接種勧奨を差し控えていましたが、このたび、最新の知見から、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められましたので、今年度から対象者への接種勧奨を再開しています。

対象者は、無料で接種を受けられますので、ワクチンの効果や副反応についてご理解のうえ、接種してください。

定期接種対象者 小学6年生から高校1年生に相当する女子(標準的な接種は中学1年生の時期)

接種回数 3回(サーバリックス、ガーダシルいずれかのワクチンを選択)

積極的な勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方へ

次の方は無料で接種が受けられます。

対象 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子

接種期間 令和7年3月31日まで

※ 過去に1回または2回接種した後、接種を中断した方は、原則として同じ種類のワクチンで、残りの回数の接種を受けられます。

お問合せ 母子保健課 ☎32-1533

HP 「産後ケア事業」のご案内

市では、出産後に、身近にお手伝いをしてくれる人がいなかったり、産後の体調や育児に不安のあるお母さんと赤ちゃんを対象に、助産師等によるお母さんの体調に応じた保健指導や授乳、沐浴などの育児指導が受けられる産後ケア事業を行っています。

従来の「宿泊型」に加えて、今年度から「通所型」、「訪問型」のサービスも開始しました。

利用対象者

- ▷ 函館市に住民登録がある産後1年以内のお母さんと赤ちゃん
- ▷ 産後の体調不良や育児不安等がある方
- ▷ ご家族などから家事や育児等の援助が受けられない方

※ 入院治療が必要な方は利用できません。

利用料金・利用日数

- **宿泊型** 1泊2日7,200円、その後1日ごと3,600円
(1泊2日～6泊7日まで)
- **通所型** 3時間1,200円、6時間2,400円
- **訪問型** 約2時間1,600円
(通所型・訪問型通算して7日まで)

お申込み・問合せ

マザーズ・サポート・ステーション
(総合保健センター1階)
 ☎32-1565 FAX32-1506
 ✉ mothers@city.hakodate.hokkaido.jp
 🌐 <https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2017051600057/>



HP 病児保育室「りんごっこ」

仕事などのため、病気のお子さんのお世話をすることができないときに、専任の保育士と看護師が一時的にお子さんをお預かりしますので、お困りの方はご利用ください。

なお、原則として利用日前日までに、あんざいクリニックを受診したうえでの予約が必要です。

※ 当日でも空きがあれば予約できる場合もあります。あんざいクリニックに連絡いただき、午前10時までに受診してください。なお、当日予約は過去にりんごっこを利用したことがある方等が対象となります。

場所 本通3丁目26番8号 ☎76-3210

対象・定員 生後6か月～小学6年生・4人

料金 1日2,000円、半日1,500円

※ 食事・おむつ等のご持参ください。

お問合せ あんざいクリニック ☎31-2212
 子どもサービス課 ☎21-3284