

国保料の納付は安心・便利な口座振替をご利用ください

健康診断を受ける 機会が少ない方へ

地区健康相談を行います。直接会場にお越しください。

◆日時・会場 下表の通り。

◆健診内容・対象 ①血圧測定・尿検査・胸部X線間接撮影(15歳以上) ②血液検査(40歳以上) ③心電図検査(医師の指示があった方) ④B型・C型肝炎検査(対象者を拡大して実施しますので、詳しくは下記へお問い合わせください)。

※④を希望する方は、住所及び年齢を証明できるものをお持ちください。

◆費用 ①、②無料。③800円。④B型のみ100円、C型のみ350円。

がん検診(胃・大腸)を受けましょう

8月7日(水)までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 8月14日(水) 午前8時45分～10時受け付け。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。
◆費用 ①胃・大腸がん検診

実施日	会場	受付時間
7月17日(水)	平岡公園会館(平岡9条4丁目)	午前9時～11時
	里塚記念会館(里塚3条7丁目)	午後1時30分～3時
7月25日(木)	清田中央会館(清田4条2丁目)	午前9時30分～11時
	真栄地区会館(真栄2条2丁目)	午後1時30分～3時

円、両方400円。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)

セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)

清田区歩こう会に参加しませんか



清田区ではウォーキングによる健康づくりを進めています。ウォーキングは「いつでもどこでも・誰でも・手軽に・安全に」行える有酸素運動です。

◆日時 8月6日(火) 午前10時～正午(午前9時30分受け付け開始)。

◆コース 清田区役所～清田開拓功労碑～吉田用水記念碑～北野橋～平岡樹芸センター～清田開基百年碑～清田区役所(約6キ)。

◆集合・解散場所 区役所玄関前。

◆持ち物 飲み物、敷物。帽子を着用して、歩きやすい服装と靴でお越しください。

◆申込方法 当日直接区役所にお越しください。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線524)

運動で健康づくりしませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう	楽しくダンベル体操
	A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください(初めての方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。	健康づくりリーダー(清田Hi遊会)と一緒に、心地よい汗を流しませんか。
	Aコース リズムウォーキング教室	Bコース 健康貯筋教室 のびーるストレッチ
内容	リズムウォーキング、ストレッチ体操、ビデオテープによる学習会(より積極的に運動したい方向き)。	筋力をつけるストレッチ体操、交流会(運動に自信のない方、運動初心者向き)。
日時	8月6日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	7月23日(火) 7月16日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。	
対象	区内にお住まいの方。	
費用	無料。	
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。	
申込	当日直接会場にお越しください。	
詳細	地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)	