

地区健康相談

血圧測定、尿検査、心電図検査、40歳以上で医師が必要と認められた方、保健相談、栄養相談、結核検診、15歳以上の方、血液検査、40歳以上の方、肝機能検査、脂質検査、腎機能検査、貧血検査、血糖検査など。

また、40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方を対象に、C型肝炎ウイルス検査なども実施します。

日時・会場 下表の通り。
対象 普段、健康診断を受ける機会のない方。

費用 無料(ただし、心電図検査800円、C型肝炎・B型肝炎セット検査400円、C型肝炎検査350円、B型肝炎検査100円)。
申込 当日、直接会場にお越しください。

その他 健康手帳をお持ちの方はご持参ください。なるべく空腹の状態でお越しください。

C型肝炎ウイルス検査などを希望される方は、住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証や免許証など)が必要で、必ずご持参ください。

申込詳細 地域保健課
☎(511)7221

月日	受付時間	会場(所在地)
9月4日(水)	午前9時~11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分~3時	幌西会館(南11西14)
9月5日(木)	午前9時~11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分~3時	山鼻郵便局(南16西15)
9月17日(火)	午前10時~11時	円山西町会館(円山西町3)
	午後1時30分~3時	レッツ中央(南4東4)
9月20日(金)	午前9時30分~11時	西会館(南6西13)
	午後1時30分~3時	山鼻福祉センター(南24西13)

運動教室

生活習慣病を予防するにはウォーキングが効果的といわれています。健康のために歩いてみませんか。

日時 8月27日(火)午後1時30分~3時30分
会場 区民センター2階大ホール(南2西10)。
対象 65歳以下で、運動指

導を希望する方。

定員・費用 50人・無料。
申込 8月16日(金)までに、電話またはファクス(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でお申し込みください。

多数時抽選(結果ははがきでお知らせします)。
申込詳細 地域保健課
☎(511)7221
☎(511)8499

チャレンジ

たばこゼロセミナー

内容 個別に禁煙をサポートします(ニコチン依存度検査、呼気中一酸化炭素濃度測定など)。

期間 9月から3カ月間。
会場 保健センター(南3西11)。
対象 1カ月以内に禁煙する意志があり、日中に数回保

健センターに來所できる方。
定員・費用 15人・無料。
申込 8月20日(火)までに、電話またはファクス(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でお申し込みください。

多数時抽選(結果ははがきなどでお知らせします)。
申込詳細 地域保健課
☎(511)7221
☎(511)8499

お父さんの育児教室

内容 講演、プレママ・パパへ育児はふたりで、講師・道立肢体不自由児総合療育センター統(つづみ)晶子小児科医師)グループ体験学習「お父さんの妊婦体験」おなかの赤ちゃん重いか、赤ちゃんごきげんスキップとお風呂とだっこ、体験クイズ「赤ちゃんからのメッセージ」。

日時 8月30日(金)午後6時15分~8時30分。
会場 保健センター2階講堂(南3西11)。
対象 初めのお子さんを出産予定のご夫婦。

定員・費用 50組・無料。
申込 8月12日(月)午前9時から電話で。先着順。
申込詳細 地域保健課
☎(511)7221

第19回ファミリ

ランニング大会

日時 9月8日(日)午前9時から受付開始。小雨決行。
会場 豊平川右岸ランニングコース(幌平橋下流発着)。
集合場所 幌平橋河川敷(豊平区側)。

定員・費用 500人・無料。
申込詳細 地域振興課交通対策担当
☎(231)2400(内線253)

種目 2*と5*(小学校低学年は2*のみ)。
申込 8月1日(木)~30日(金)

に、電話、ファクス、Eメールで、または直接お申し込みください。先着順。
申込詳細 地域振興課地域活動係
☎(231)2400(内線256)
☎(511)7234・Eメール: shikishinko@chuo-city.sapporo.jp

交通災害共済に

新規・継続のご加入を

交通災害共済は、交通事故に遭ったときに見舞金を受けられる、市民みんなで助け合うための制度です。

現在加入している方は9月30日(月)で期間が満了になりますので、加入申込書を郵送します。9月中に継続加入の手続きをお願いします。口座振替の方には、加入内容確認のはがきを郵送します。新規加入も随時受け付けます。

共済期間 平成14年10月1日~平成15年9月30日。
加入金額 1人1口年額600円(1人2口まで)。
加入申込場所 市内の各金融機関、郵便局、区役所、連絡所で随時受け付けています。

申込詳細 地域振興課交通対策担当
☎(231)2400(内線253)

観光・行楽に車を利用するときは、無理せず時間と心に「ゆとり」を持った計画を立てましょう