

北保健センター
北25西6(8)75)1181

ポリオ(小児まひ)ワクチンの服用(左表)

対象 生後3カ月～90カ月未満で、ワクチンを2回飲んでいないお子さん
費用 無料

当日は、体調など必要事項を記入した予防接種予診票と、母子健康手帳をお持ちください。※服用前に「予防接種のしおり」をよく読み、副反応などを理解してから飲んでいただきます。なお、お子さんの体調やほかの予防接種の時期な

●ポリオワクチン服用の日時・会場

実施日	受付時間	会場
5月	12日(月) 午前10時～11時	新琴似・新川地区センター (新琴似2-8)
	15日(木) 午後1時30分～2時30分	北区民センター(札幌新道以北にお住まいの方) (北25西6)
		北区民センター(札幌新道以南にお住まいの方) (北25西6)
	22日(木) 午後2時～3時	屯田地区センター (屯田5-6)
	23日(金)	拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6)
	27日(火) 午後1時30分～2時30分	北区民センター(札幌新道以北にお住まいの方) (北25西6)
	29日(木)	北区民センター(札幌新道以南にお住まいの方) (北25西6)

※北区民センター会場は混雑するため、地域指定の服用日にご来場ください。※各会場とも駐車場が狭いので、お車での来場はご遠慮ください。

●地区健康相談の日時・会場

実施日	受付時間	会場
5月	17日(土) 午前9時～11時	新琴似三和福祉会館 (新琴似7-14)
	20日(火) 午後1時30分～3時	麻生総合センター (北39西5)
		北陽小学校 (北31西9)
		新光小学校 (新琴似1-12)
		29日(木)

どにより、服用できない場合があります。詳しくは、北保健センターへ電話でお問い合わせください。
また、昭和50年～52年生まれのの方は、ポリオウイルス常在に渡航するときや、お子さんがポリオワクチンを服用されるときに、再度ポリオワクチンを服用することをお勧めします(千120円)。
詳細 地域保健課保健予防係
対象 普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方
費用 無料
内容 胸部エックス線撮影、

尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査(コレステロール・肝機能・血糖など)。医師が必要と認めた場合は、心電図検査(800円)を行う場合があります。
また、40～70歳の5年刻みの年齢の方には、希望によりB・C型肝炎ウイルス検査(100円から)も受けられます。
なお、老人保健法の医療を受けることができる方や市民税非課税世帯の方などは無料となります(証明できるものをお持ちください)。
申込 当日、直接会場へお越しください。
詳細 地域保健課健康推進係
プレマ簡単クッキング
日時 5月22日(木)午前10時～午後1時
会場 北区民センター(北25西6)料理室
対象 初めてのお子さんを妊娠している方
定員・費用 30人・無料
申込・詳細 5月12日(月)～15日(木)に地域保健課健康推進係へ(電話のみ。先着順)。
新米ママの育児相談と交流会
日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合い情報交換をします。

日時 5月28日(水)午前10時～11時30分
会場 ①幌北児童会館(北17西6) ②太平児童会館(太平8-7)
対象 生後1～6カ月程度の初めてのお子さんとお母さん
申込 当日、直接会場へお越しください(母子健康手帳をお持ちください)。
詳細 地域保健課健康推進係
ヘルスアップ教室
内容 講話と体験「あなたは大丈夫?生活習慣病と内臓脂肪を測ってかくれ肥満チェック」
日時 5月23日(金)午後1時30分～3時30分
会場 北保健センター講堂
対象 北区内にお住まいの40～70歳の方
定員・費用 40人・無料
申込・詳細 5月12日(月)～22日(木)に地域保健課健康推進係へ(電話可。先着順)。
※ヘルスアップ教室は11月まで、毎月開催します。
「たばこをやめたい」と思っている方へ
禁煙を無理なく行う方法を個別にアドバイスします。
対象 北区内にお住まいの禁煙を希望する方で、3カ月に2～3回程度来所できる方
会場 北保健センター
定員 15人

費用 無料
申込 5月12日(月)午前9時から地域保健課健康推進係へ(電話のみ。先着順)。
食生活改善推進員養成講座
食生活を中心とする健康づくりボランティアを養成する講座です。
日程 6月2日(月)～7月14日(月)(全13回)
対象 北区内にお住まいの女性
定員 20人
受講料 無料。なお、教材費千680円が必要です。
申込・詳細 5月12日(月)から地域保健課健康推進係へ(電話のみ。先着順)。
考えようタバコ!～5月31日は世界禁煙デー～
★禁煙週間パネル展
期間 6月2日(月)～6日(金)
会場 北保健センター1階ロビー、北区役所1階ロビー
★肺の環境汚染チェック
日時 6月5日(木)午前9時30分～11時
会場 北保健センター
内容 呼気一酸化炭素濃度の無料測定
詳細 いずれも地域保健課健康推進係