

# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

申込・詳細 保健センター地域保健課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

## 【楽しく健康ウォーキング】

～論より証拠。食と運動編～

◆**内容** 生活習慣病を予防するには運動と食事が大切といわれています。健康づくりのための運動とバランスのよい食事を体験しませんか。2日間1コースの健康教室です。

◆**日時・会場** ①7月27日(火)午後1時30分～3時20分・中央区民センター2階ホール(南2西10)。

②7月30日(金)午前10時～午後0時30分・中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 2日間とも参加可能な40～79歳の区民。

◆**定員・費用** 50人・500円(弁当代)。2日目にお支払いください。

◆**持参する物** ①室内用運動靴・汗ふき用タオル・水分補給のための飲み物。なお、万歩計・健康手帳をお持ちの方はご持参ください。②筆記用具、健康手帳。

◆**申込** 7月14日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

## 【地区健康相談のご案内】

◆**内容・対象・費用** 下表の通り。

検査内容	料金(※1)	対象者	結果
健康液 血圧測定・尿検査	無料	健康相談を希望する方	当日会場でお知らせします
肝機能検査 腎機能検査 血中脂質検査 血糖値検査		40歳以上の方	3～4週間後、すべての方に封書でお知らせします
検査 C型肝炎・B型肝炎検査		要件に当てはまる方は希望により受診できます(※2)	
C型肝炎検査のみ B型肝炎検査のみ		400円 350円 100円	
相談 心電図検査	800円	医師が必要と認めた方	
結核 胸部X線間接撮影	無料	健康診断を受ける機会のない15歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)	精密検査が必要な方のみ、2週間以内にお知らせします(異常のない方には特にお知らせしません)

※1 次の方は検査料金が免除されます  
 ●70歳以上の方(年齢が確認できるものが必要)  
 ●特定の障がいのある65～69歳の方(老人保健医療受給者証が必要)  
 ●市民税非課税世帯に属する方(市道民税課税証明書が必要)  
 ●生活保護世帯に属する方(生活保護受給証明書などが必要)

※2 肝炎ウイルス検査を受診するための要件は次の通りです

- 検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 過去に肝機能異常を指摘された方
- 広範な外科的処置を受けたことがある方、または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。

◆**日時・会場** 下表の通り。

月日	受付時間	会場(所在地)
8月3日(火)	午前9時30分～11時	札幌静修高等学校(南16西6)
	午後1時30分～3時	豊水会館(南8西2旧豊水小学校跡)

◆**申込** 当日、なるべく空腹の状態でご来場へ。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。C型肝炎検査等希望の方は「氏名・住所・年齢」が確認できるもの(健康保険証など)が必要です。

※豊水会館が8月から移転しますので、お間違いないよう受診ください。

## 【胃がん・大腸がん検診】

◆**検診日** 毎月第2金曜日(※)の午前8時45分～10時。

◆**対象** 職場で受診する機会のない40歳以上の方。

◆**費用** ①胃がん・大腸がんセット検診 800円、②胃がん検診 500円、③大腸がん検診 600円。

ただし、次の方は検診料が免除されます。証明になる書類をご持参ください。①70歳以上の方②特定の障がいのある65～69歳の方③生活保護世帯に属する方④市民税非課税世帯に属する方。

◆**申込** 電話でお申込ください。後日、受診票等をお送りします。※平成17年2月は第1金曜日を実施。

## 中央保健センターの健康相談日程

子どものために	〈実施曜日〉	〈受付時間〉
4カ月児健診	火(第1～3週)	午前8時45分～10時
乳幼児健診(10カ月児、再来)	木(〃)	〃
1歳6カ月児健診	水(〃)	〃
3歳児健診	月(〃)	午後1時～2時
乳幼児精神発達相談(予約制)	火(第1～4週)	〃
ツベルクリン反応検査	火(第1～3週)	午前8時45分～10時
BCG接種	木(〃)	〃
歯科相談	水(第1～3週)	午後1時～2時
離乳期講習会(※8月は休みます)	金(第2週)	午後1時～1時20分
チャレンジむし歯ゼロセミナー	水(第4週)	午前9時45分～10時
母と子の歯みがき教室	金(第3週)	午後1時45分～2時

大人のために	〈実施曜日〉	〈受付時間〉
胃がん・大腸がん検診(予約制)	金(第2週)	午前8時45分～10時
※17年2月の実施曜日は第1週です。		
心の健康相談(予約制)	木(第1～4週)	午後2時～3時
歯科相談	水(第1～3週)	午後1時～2時
母性健康相談	火(〃)	午前8時45分～10時
妊産婦健康相談	木(第1～3週)	午後1時～2時
女性の健康相談	木(第2～4週)	〃
母親教室(※1月と8月は休みます)	水(第1～4週)	午後1時～1時30分

エキノコックス検査(予約制) 水(第2～4週) 午前10時30分～11時30分  
(無料で検査できます)  
 エイス検査・相談(予約制) 水(第2～4週) 午前10時30分～11時30分  
(匿名・無料で検査できます)