

## 南保健センター

☎(581)5211

### 健康講話

**演題** 「花粉症くアレルギー性鼻炎について」。

**講師** やまもと耳鼻咽喉科医

**院長** 山本 哲夫。

**日時** 6月21日(火)午後1時30分～3時。

**会場** 南区民センター。

**費用** 無料(当日直接会場へ)。

### 健康づくり

#### サポーター募集

健康について楽しく学び、仲間づくりをしてみませんか。  
**内容** 管理栄養士の講演「おいしく食べて生活習慣病予防」(試食あり)や、運動指導員からの実技、ウォーキング指導など。

**期間** 6月30日(木)、7月4日(月)、7月13日(水)の午前、7月8日(金)、7月20日(水)の午後、約2時間(計5回)。3回以上出席された方には、修了証を授与します。

**会場** 南保健センター。

**定員・費用** 20人。無料。

**申込方法** 6月13日(月)から左記へ予約(電話可、先着順)。

**詳細** 地域保健課健康推進係

### 地区健康相談

**対象** 普段、健康診断を受ける機会のない方。

**内容・日時等** 左表①・②のとおり。

**申込方法** 当日直接会場へ。

### 有酸素運動☆体験教室!

動脈硬化の原因となる生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病)の改善に効果的な運動。

動について学び、実際に体を動かしてみませんか。

**日時** 6月28日(火)午前10時～正午。

**会場** 南区民センターホール。

**対象** 区内にお住まいの方で、医師からの運動制限がなく、1時間程度の運動が可能な方。

**定員** 40人。

**費用** 無料。

**持ち物** 上靴、飲み物、タオル、運動できる服。

**申込方法** 6月13日(月)～24日

(金)に電話で左記へ(先着順)。

### 胃がん・大腸がん検診

**対象** 40歳以上で、職場などで受診していない方。

**検診日** 6月17日(金)。

**受付時間** 午前8時45分～10時。

**会場** 南保健センター。

**費用** 800円(胃がん検診のみ)の場合は500円。ただし、70歳以上の方、特定の障がいの方

## 地区健康相談を受けましょう!

表① <内容・費用>

検査項目	対象者	費用	結果のお知らせ
健康相談	健康相談を希望する方	無料 ※心電図検査を実施した場合の個人負担金は1,200円	全員に3週間程度で通知します
血液検査 (脂質、血糖、肝・腎機能、貧血検査)	40歳以上の方 ※すこやか検診受診者を除く		
胸部X線撮影	40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません		
肝炎ウイルス検診	健康相談対象者のうち、40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方。健康保険証、運転免許証など「氏名」「住所」「年齢」が確認できるものを持参してください ※検査を実施した場合の個人負担金は400円		

表② <日時・会場>

実施日	時間	会場	所在地
6月14日(火)	午前9時30分～11時	南区民センター	真駒内幸町2丁目
	午後1時30分～2時	石山6区会館	石山641番地
	午後2時45分～3時45分	藤の沢福祉会館	藤野693番地
6月24日(金)	午前9時30分～11時	川沿会館	川沿4条5丁目
	午後1時30分～3時	藤野地区センター	藤野2条7丁目
6月30日(木)	午前9時30分～11時	南区民センター	真駒内幸町2丁目
	午後1時30分～3時	藻岩北会館	川沿2条2丁目
7月4日(月)	午前9時30分～11時	澄川地区センター	澄川4条4丁目
	午後1時30分～3時	藤野地区センター	藤野2条7丁目
7月6日(水)	午前10時～10時30分	定山溪集会所	定山溪温泉東3丁目
	午前11時20分～正午	豊滝中央町内会館	豊滝436番地40
	午後2時～3時30分	石山丘晴会館	石山1条9丁目

詳細 地域保健課健康推進係 ☎581-5211



## 公園の剪定枝・枯損木を差し上げます

長さ約1メートルに切断した直径10～30センチメートル程度の公園の剪定(せんてい)枝や、枯れたり損傷したりした木を家庭用に配布します(業務用としては配布しません)。ご希望の方は、直接会場までお越しください。積み込みや運搬は各自でお願いします。なお、トラックや業務用自動車での来場はお断りします。  
**日時** 6月25日(土)午前9時～正午(無くなり次第終了)。  
**会場** 南土木センター(南31条西8丁目)。

## 南土木センター

☎(581)3811

詳細 地域保健課健康推進係(電話可)。

**申込方法** 事前に左記へ予約

ある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(区役所の証明が必要)は無料。

