

**申し込み時の必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
- ⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
- ⑦ 返信先(往復はがきの場合)

**すこやか健診**

**実施機関** 指定医療機関(地区健康相談の場合は各会場)。  
**対象** 市内に居住する40歳以上の方、職場などで健診を受ける機会のない方。

**受診間隔・費用** 1年度に1回。1,200円。

※次の①~④のいずれかに該当する方は( )内の書類を受診時に提示すると無料になります。

- ①70歳以上の方(年齢を確認できる書類)
- ②65歳以上の老人保健法医療受給者の方(老人保健法医療受給者証)
- ③生活保護受給者世帯の方(生活保護受給証明書)
- ④市町村民税非課税世帯の方(市町村民税課税証明書)

**■項目変更(65歳以上の受診者)**

4月から、高齢の方が要介護状態に陥ることを防ぐことを目的に、65歳以上の方の健診に以下の項目が追加されます。なお、対象者・費用などに変更はありません。

**65歳以上の方の追加検査項目(4月から)**

生活機能チェックリスト自己記入、口腔内の視診や関節の触診、反復唾液嚥下テスト(30秒間に何回唾液を飲み込むことができるかを検査)、血清アルブミン検査(栄養状態の確認)  
 ※ただし、医師の判断により実施されない項目もあります(受診者の健康状態により判断)。

**■受診申込券について**

国民健康保険加入世帯の方に毎年送付しているすこやか健診受診申込券は、7~8月ごろに発送予定です。なお、この券がなくても、年齢・住所が確認できるものを指定医療機関などに持参することで受診可能です。※各健診データについては、市が行う健康づくり・介護予防事業に活用する場合があります。

**詳細** 地域保健課 ☎211-2306

**内容** 下表の通り。  
**期間** 4月上旬~6月下旬。いずれも週1回1時間。全11回。  
**費用** 6千600円。  
**申込** はがき、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3月14日(火)必着。直接の場合は(1)(2)は中央(1)(2)は中央



**運動指導教室**

**■運動指導教室**

**①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)**

種目	定員	曜日	開始時間
たのしくフィットネス	45人	火	午前9時50分
二十四式太極拳	各50人	火	午後1時
		水	午後2時10分
ボディコンバット	45人	火	午後7時
シルバーエクササイズ(60歳以上)	45人	水	午前9時50分
ダンベル <sup>アンド</sup> ストレッチ	45人	水	午後1時
リラックスヨガ	各45人	水	午後7時
		土	午後1時
ステップエクササイズ	各45人	木	午後1時
		土	午前11時
ボディパンプ	40人	木	午後7時
らくらくステップ	45人	金	午前9時50分
段々貯筋術	35人	金	午後1時
ボクシングエクササイズ	45人	金	午後7時
健美操	50人	土	午前9時50分

**②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)**

種目	定員	曜日	開始時間
リラックスヨガ	40人	火	午前11時
健美操	40人	木	午前9時50分
ダンベル <sup>アンド</sup> ストレッチ	40人	木	午前11時

**③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)**

種目	定員	曜日	開始時間
いきいき健康体操	45人	火	午前9時50分
たのしくフィットネス	45人	火	午後1時
ボクシングエクササイズ	45人	火	午後7時
健美操	50人	水	午前9時50分
シェイプアップ体操	45人	水	午前11時
ステップエクササイズ	各45人	水	午後7時
		金	午前11時
らくらくステップ(おおむね55歳以上対象)	45人	木	午前9時50分
二十四式太極拳	50人	木	午後1時
リラックスヨガ	各45人	木	午後7時
		土	午後6時
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)	45人	金	午前9時50分
ヒップホップ	45人	金	午後7時
ほのぼの気功	45人	土	午前9時50分
シェイプアップサーキット	40人	土	午前11時
十二式太極拳	50人	土	午後1時

0841 健康づくりセンター(中央区南3西11)、0063 健康づくりセンター(中央区南3西11)、063 健康づくりセンター(中央区南3西11)へ。  
 ①はがき1枚につき1人1教室。  
 ②はがき1枚につき1人1教室。  
 ③はがき1枚につき1人1教室。  
**詳細** 中央健康づくりセンター ☎562-8700、西健康づくりセンター ☎618-8700

**精神療養講座**

**テーマ** 統合失調症と生活支援。  
**日時** 3月18日(土)午後2時~4時。  
**会場** 社会福祉総合センター(1階)。  
**詳細** 障がい福祉課 ☎(211)2936

**エイズ相談・検査**

市内のエイズウイルス(HIV)感染者・エイズ患者が増加しています。エイズウイルスに感染しても平均約10年の無症状期間があります。現在では、治療により多くの場合、発症を抑えられますが、そのためには早期発見が重要です。無料・匿名のエイズ相談・検査を受けましょう。

**■電話相談**

**△月曜~金曜**  
**時間** 午前8時45分~午後5時15分。  
**相談電話番号** 保健センターのエイズコールへ。中央 ☎(552)8120、北 ☎(756)8120、東 ☎(723)8120、白石 ☎(862)8120、厚別 ☎(894)8120、豊平 ☎(816)8120、清田 ☎(885)8120、南 ☎(583)8120、西 ☎(613)8120、手稲 ☎(683)08120、  
**△土・日曜**  
**時間** 午後1時~5時。  
**相談電話番号** ☎(241)8120

**■検査**

区役所の保健センターで月2回程度、平日の日に実施しています。詳細は保健センターのエイズコールへお問い合わせ。