

●40～50歳代のためのヘルスアップ教室の日時・内容

実施日	内容
10月5日(木)	運動「その1歩があなたを変える！」 講話「せまりくる老化を撃退！健康の秘訣」
10月12日(木)	運動「めざせ！メリハリボディ！」 講話「食べてがってん！身体がよるこぶ食事」
10月19日(木)	運動「軽やかにステップ！しなやかな体に！」 講話「歯っぴい ライフ」

開催時間はいずれも午後1時30分～3時40分

会場 北保健センター講堂
対象 区内にお住まいで、運動習慣を身に付けたい40～59歳の方。なお、運動に支障がなく、3回続けて参加できる方に限ります。
定員・受講料 30人・無料
申込・詳細 9月22日(金)～10月3日(火)午前9時～午後5時
係 北保健センターへ(電話可。先着順)。



◆40～50歳代のためのヘルスアップ教室(左表)

◆北区健康フェア◆

詳細 健康・子ども課 ☎北保健センター

内容	日時	会場等	申込
講演会 「きのこ狩りの楽しみ方」 講師 北海道きのこの会会長 米澤慶明氏	9月26日(火) 午後1時30分～3時30分	北区民センター区民ホール	当日、直接会場へお越しください。
キッズコーナー (遊びのコーナーや親と子のストレッチ体操、絵本の読み聞かせなど)	9月27日(水) 午前10時～午後0時30分		
ヘルシーコミュニティ促進事業グループ紹介とピラティスの実演	9月27日(水) 午後1時30分～3時		
北区食生活改善展 「毎月1日は野菜の日。5杯(いっぱい)食べよう野菜！」をテーマに食生活を通じての健康づくりのパネル展示や試食を行います。	①9月27日(水) 午前11時～午後4時 ②9月28日(木) 午前10時30分～午後4時	北区民センター1階ロビー	
北区民ウォーキング大会(太平・篠路コース) ①篠路神社～百合が原公園(約5km) ②篠路神社～百合が原公園～篠路神社(約7km)	9月28日(木) ①午前10時～正午 ②午前10時～午後2時(受け付けは午前9時30分から)	篠路出張所(篠路神社横)(篠路4-7)集合。小雨決行。	9月11日(月)～21日(木) 午前8時～午後9時に市コールセンター ☎222-4894へ電話でお申し込みください。

◆地区健康相談◆

市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方を対象に下記の検診を行います。

検診内容	料金※	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上の方
血液検査(肝機能・腎機能・脂質など)	無料	40歳以上の方
胸部エックス線間接撮影	無料	40歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた場合
C型・B型肝炎検査	400円	検査当日満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方で希望される方
C型肝炎のみ	350円	
B型肝炎のみ	100円	
口腔内の視診・関節の触診	無料	65歳以上の方
反復唾液嚥下テスト・血清アルブミン検査	無料	65歳以上の方で医師が必要と認めた場合

※次のいずれかに該当する方は心電図、C型・B型肝炎検査の料金が無料となります。証明できるものをお持ちください。

①70歳以上の方②特定の障がいのある65～69歳の方で老人保健法の医療を受けることができる方③市民税非課税世帯の方④生活保護世帯の方⑤65歳以上の方で介護保険料第1～第3段階に該当する方

日時 10月6日(金)①午前9時～11時②午後1時30分～3時
会場 ①プラザ新琴似(新琴似7-4)②屯田二番通東会館(屯田5-2)
申込 住所・氏名・年齢が確認できるものをご持参の上、当日、直接会場へお越しください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

◆ポリオ(小児まひ)ワクチンの服用◆

詳細は本誌25ページをご覧ください。区内での実施日時および会場は下表のとおりです。北区民センター会場は混雑するため、お住まいの地域により、実施日を指定しています。また、各会場とも駐車場が狭いので、お車でのご来場はご遠慮ください。

詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎北保健センター

実施日	受付時間	会場
2日(月)	午前9時30分～10時45分	北区民センター(札幌新道以南にお住まいの方)
5日(木)	午後2時～3時	拓北・あいの里地区センター
6日(金)	午後2時～3時	篠路コミュニティセンター
13日(金)	午後1時30分～3時	北区民センター(新琴似・新川地区にお住まいの方)
16日(月)	午前9時30分～10時45分	北区民センター(札幌新道以北にお住まいの方)
18日(水)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(屯田地区にお住まいの方)
23日(月)	午前9時30分～10時45分	北区民センター(札幌新道以南にお住まいの方)
27日(金)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(札幌新道以北にお住まいの方)

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。