

## 保健センターから



## ●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	費用	対象
尿検査、血圧測定	無料	15歳以上の方
血液検査	無料	40歳以上の方
胸部エックス線撮影	無料	40歳以上で希望される方のみ（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
B型・C型肝炎検査	400円※	40歳の方。41歳以上で未検査の方も受診できます
B型肝炎のみ	100円※	
C型肝炎のみ	300円※	
口腔内の視診、関節の触診	無料	65歳以上の方

※次のいずれかに該当する方は費用が免除となりますので、証明できる書類をお持ちください。

- 70歳以上の方
- 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
- 市・道民税非課税世帯に属する方
- 生活保護世帯に属する方
- 65歳以上の方で、介護保険料第1～第3段階に該当する方

実施日	実施時間	会場
5月18日(金)	午前9時～11時	新琴似三和福祉会館 (新琴似7-14)
6月5日(火)	午前9時～11時	新琴似西会館 (新琴似3-8)
	午後1時30分～3時	篠路西部会館 (篠路3-2)
6月8日(金)	午前9時～11時	プラザ新琴似 (新琴似7-4)

■申込：年齢を確認できるものをお持ちになり、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

## ●各種健康相談

北保健センターでは下表の各種健康相談や健康診断を行っています。実施曜日や予約方法など詳細はお問い合わせください。

■詳細：北保健センター

- ・4カ月児健診
- ・BCG接種
- ・10カ月児健診
- ・1歳6カ月児健診
- ・3歳児健診
- ・乳幼児の心とことばの相談
- ・チャレンジむし歯ゼロセミナー
- ・歯科相談
- ・若者の性の健康相談
- ・女性の健康相談
- ・妊産婦健康相談
- ・妊産婦歯科健診
- ・母性健康相談
- ・母親教室
- ・離乳食ステップ1、2
- ・生活習慣改善相談
- ・胃がん・大腸がん検診
- ・エキノコックス症検査
- ・B型肝炎検査〔HBV〕
- ・C型肝炎検査〔HCV〕
- ・エイズ検査〔HIV〕

## ●赤ちゃんといっしょ

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんとの交流もあります。

■日時：6月6日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)

■会場：北区民センター 3階児童室

■対象：生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん。参加は1回に限ります

■費用：無料

■申込：当日、直接会場へお越しください。

## ●プレママ簡単クッキング

■内容：簡単にできるおかずの調理実習

■日時：5月25日(金)午前10時～午後1時

■会場：北区民センター料理室

■対象：初めてのお子さんを妊娠している方

■定員：30人

■参加料：無料

■申込・詳細：5月14日(月)～18日(金)午前9時～午後5時に健康・子ども課健やか推進係☎北保健センターへ(電話可。先着順)

## ●食生活改善推進員養成講座

健康を維持したり生活習慣病を予防したりするための食生活の知識を学び、それを地域で広める活動を行う食生活改善ボランティアを養成する講座です。

■日時：6月1日(金)、4日(月)、11日(月)、18日(月)、22日(金)、25日(月)、29日(金)、7月2日(月)、6日(金)、9日(月)

午前9時15分～午後0時15分 全10回

■会場：北保健センター

■対象：区内にお住まいの方

■定員：20人

■受講料・教材費：無料・1,155円

■申込・詳細：5月11日(金)～23日(水)午前9時～午後5時に健康・子ども課健やか推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)

## ●今月のおすすめランチ

■期間：5月14日(月)～20日(日)午前11時～午後2時

■会場：札幌サンプラザレストラン(北24西5)

■メニュー：春の眠気にビタミンB1 644Kcal(豚肉と小松菜の炒め物、こんにゃくのナムル風サラダ、まぐろと納豆のポン酢和え、ごはん、みそ汁)

■料金：900円(税込)

■詳細：健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

## 国民健康保険から



## ●国民健康保険料の夜間・休日相談

保険料の納付が困難で、平日日中の来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。

■夜間相談：5月15日(火)、16日(水)、24日(木)、25日(金)、28日(月)、29日(火)、30日(水)、31日(木)の午後7時30分まで

■休日相談：5月27日(日)午前10時～午後3時

■受付窓口：区役所1階11番(北側玄関をご利用ください)

■必要書類：国民健康保険料納付通知書、印鑑、平成18年中の収入が分かるもの(源泉徴収票や給与明細、確定申告書控えなど)納付が困難なことを証明するもの(返済の領収書など)。

■詳細：保険年金課収納一係・二係☎北区役所内線403