



## 8月は「野菜摂取強化月間」



8月は「野菜摂取強化月間」です。保健センターでは次の事業を行います。

- 1 「ヘルシー定食」の実施  
8月14日(火)、15日(水)、22日(水)、29日(水)に野菜たっぷりのヘルシー定食を提供します。  
(区役所3階食堂で午前11時30分から販売)
- 2 「野菜おかず集」の配布  
8月13日(月)から保健センターで配布(離乳食や幼児食へのアレンジアイデアも掲載)。
- 3 「とよひらげんぎ! やさいカルタ」の貸し出し  
野菜をテーマに作製したカルタを貸し出します(子ども向け)。  
詳細 保健センター健康・子ども課 内線524・526



## 地区健康相談(予約不要・無料)

職場で健診を受ける機会のない方を対象に実施します。内容は、血液検査(40歳以上の方)、血圧測定、尿検査、胸部X線撮影(40歳以上の方)、心電図検査(40歳以上の方で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要)です。適切な血糖値を測定するためには、空腹時の測定が有効です。直近の食事を控えて受診することをお勧めします。また、65歳以上の方を対象に介護予防健診を行います。問診票(生活機能チェックリスト)に記入後、医師が関節の触診などを行います。

地区	月 日	受付時間	会場	所在地
西 岡	9月4日(火)	午前9時30分～11時	西岡南町内会館	西岡4条14丁目12-10
	9月5日(水)		市営住宅西岡集会所	西岡3条2丁目6-10
月 寒	8月30日(木)	午後1時30分～3時	月寒五区会館	月寒東1条10丁目4-100
東月寒	8月21日(火)	午前9時～11時	東月寒地区センター	月寒東3条18丁目5-1
	8月22日(水)			
美 園	9月5日(水)	午後1時30分～3時	美園会館☆	美園6条5丁目4-1
平 岸	8月21日(火)	午後1時30分～3時	新木の花団地集会所	平岸1条4丁目3-3
	8月22日(水)		平岸会館☆	平岸2条7丁目2-5
豊 平	8月30日(木)	午前9時30分～11時	豊平橋南集会所	豊平5条2丁目1-1

※☆印はまちづくりセンター(旧連絡所)に併設されている会館です。

※地区健康相談を受診される方で次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査(B型・C型)を受けることができます。①40歳の方(健診当日の満年齢とします)。②「41歳以上で過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」および「広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方」。

※検査費用は、B型・C型両方の場合400円、B型の場合100円、C型の場合350円です。

心電図検査・肝炎ウイルス検査は希望により選択できますが、自己負担が生じます。ただし、下表に当てはまる方は無料となります。当日会場に確認書類をお持ちください。

区 分	確認書類		備 考
70歳以上の方	年齢を証明できるもの(健康保険証、運転免許証など)		-
特定障がいのある65歳～69歳の方	老人保健法医療受給者証		道老・老の方は対象外
生活保護世帯の方	①生活保護受給証明書か生活保護決定(変更)通知書	介護保険の納付通知書か特別徴収通知書(保険料が第1～第3段階の方)	①は区役所保護一課・保護二課で発行。②は区役所納税課で発行。
市民税非課税世帯の方	②市民税課税証明書		

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

