



# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ  
ガイド

## 【中央区食生活改善推進員養成講座】

食生活改善推進員は食育をすすめるボランティアです。食育をすすめるボランティア活動を始めてみませんか。

- ◆日時 ①5月27日(火)、②6月2日(月)、③6月9日(月)、④6月16日(月)、⑤6月24日(火)、⑥6月30日(月)、⑦7月7日(月)、⑧7月10日(木)、⑨7月16日(水)、⑩7月22日(火)。※⑤は午前、他は午後。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)2階講堂。
- ◆対象 区内在住で講座修了後に食生活改善推進員としてボランティア活動をしていただける方。
- ◆定員・費用 30人・1,155円(テキスト代)。
- ◆申込 5月12日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

## 【にこにこクッキング】

お子さんの食育についての講話と食生活改善推進員による簡単野菜料理の調理実習を行う料理教室です。

- ◆日時 6月17日(火)午前10時30分～午後1時(受け付けは午前10時15分から)。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)2階講堂・栄養実習室。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方(妊婦の方は、7カ月までの方)。
- ◆定員・費用 20人・300円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆申込 5月20日(火)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 託児あり(先着14人)。

## 【住民集団健康診査のご案内】

地区会館等で実施していた「地区健康相談」は、平成20年度から「住民集団健康診査」と名称を改めて実施します。

### ◆内容・対象者・費用 健康診査

<特定健康診査>40歳以上74歳以下の札幌市民で国民健康保険に加入の方。

内容：問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査、貧血検査(心電図・眼底・貧血検査は一定の条件の方のみ)。費用：600円。心電図検査200円、眼底検査200円、貧血検査無料。市民税非課税世帯と生活保護世帯の方は無料。

<後期高齢者の方の健康診査>原則75歳以上の札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方。

内容：問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査。費用：400円。市民税非課税世帯と生活保護世帯の方は無料。

注意) ①健康診査を受診する場合は、事前に郵送される「受診券」と「被保険者証」が必要になります。

②札幌市国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、その健康保険でこの住民集団健康診査が健診先と指定されている場合に限り受診できます。加入している健康保険にお問い合わせください。

**肺がん検診(胸部X線検査)** 40歳以上の札幌市民の方。費用：無料(喀痰検査：400円)。次の方

は費用が免除されます。各証明書をお持ちください。

- 市民税非課税世帯：市・道民税課税証明書
- 生活保護世帯：生活保護受給証明書
- 65歳～69歳で後期高齢者医療被保険者：後期高齢者医療被保険者証
- 70歳以上の方、年齢が確認できるもの

**緊急肝炎ウイルス検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)** 札幌市民で希望する方(年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方)。

**健康相談(相談、血圧測定、尿検査)** 15歳以上39歳以下の札幌市民の方。費用：無料。

◆日程・会場 下表の通り(7月以降の日程等は、6月号以降順次掲載予定)。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。  
※医療機関で特定健康診査、後期高齢者の健康診査、緊急肝炎ウイルス検査を受診した方は、住民集団健康診査で同じ検査を受診することはできません。また、住民集団健康診査でこれらの検査を受診した方は、医療機関で同じ検査を受診することは出来ませんので、ご注意ください。

なお、医療機関で実施する特定健康診査・後期高齢者の健康診査では、胸部X線検査を実施しておりませんのでご希望の方は、この胸部X線検査をご利用ください(胸部X線検査のみ受診することも可)。

### <住民集団健康診査日程表>

月日	受付時間	会場(所在地)
6月	2日(月) 午前9時30分～11時	山鼻福祉センター(南24西13)
	10日(火) 午前9時30分～11時	伏見会館(南14西18)