

●白石区の人口・世帯数

(平成20年5月1日現在/カッコ内は前月比)

203,289人 (+185) 99,564世帯 (+277)

●白石区役所公式ホームページ

おもしろいしWEB

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>

■編集

白石区役所総務企画課広聴係  
〒003-8612

札幌市白石区本郷通3丁目北1-1

電話 861-2400 内線224

FAX 860-5236

Eメール sh.somu@city.sapporo.jp

白石区民のページ

*shiroishi ward office*

## 街かど掲示板



「街かど掲示板」では、  
地域の行事情報をご紹介します。

### ● お手玉講習会 ～作り方・遊び方～ ●

【日 時】 6月22日(日)午前10時～午後3時

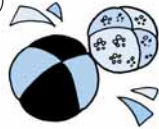
【会 場】 区民センター2階「ロビー」  
(本郷通3丁目北1-1)

【費 用】 無料

【参加方法】 当日直接会場へ

【その他】 裁縫道具の持参も可

【詳 細】 日本のお手玉の会札幌支部  
札幌お手玉同好会 ☎871-9723



### ● HBCジュニアオーケストラ特別演奏会 ●

本郷小学校の開校50周年と南郷東町内会の創立50周年を記念したコンサートです。

【日 時】 6月15日(日)午前10時開場。午前11時開演

【会 場】 本郷小学校体育館 (南郷通10丁目南3-1)

【費 用】 無料

【その他】 上靴と靴袋を持参

【主 催】 南郷東町内会、本郷小学校

【詳 細】 南郷東町内会 ☎864-0910

## 第33回白石区ふるさとまつりを開催します

【日 時】 7月19日(土)午後5時～9時 (前夜祭)、20日(日)午前10時～午後8時 (本祭)

【会 場】 区役所駐車場 (本郷通3丁目北1-1)

【主 催】 白石区ふるさと会



### 前売り券を販売します

【販売日時】 6月9日(月)～7月18日(金)の午前8時45分～午後5時15分 (土・日曜を除く)

【販売場所】 白石区役所 (総務企画課・地域振興課)、区内各まちづくりセンター

【販売額】 1組1,000円 (100円券8枚・50円券4枚)

※販売価格350円のビールが前売り券300円分で購入できます (現金併用の場合を除く)。

※前売り券を購入された方の中から抽選で300組の方に、北海道日本ハムファイターズ対千葉ロッテマリーンズ戦 (7月24日(木)午後6時、札幌ドーム) のペアチケット (1塁側アッパー指定席) をプレゼント。抽選結果は祭りの会場で発表します。

### フリーマーケットの出店者を募集します

【出店日時】 7月20日(日)午前10時～午後3時

【対 象】 区内にお住まいの方

【出店数】 24店

【出店料】 1,000円 (駐車スペースを含め1店舗6メートル×5メートル)

【申込方法】 6月23日(月)午前9時からふるさとまつり実行委員会に電話で申し込み。先着順



【詳 細】 ふるさとまつり実行委員会 (区地域振興課内) ☎861-2400 内線228・256

コミュニティFMで白石区の情報が提供されています  
「ウィズ・タウン・ナビゲーション」月～金曜日午前8時25分～  
エフエムしろいしWith-S (FM83.0MHz)

# 「元気で長生き」応援します

「ご存じですか、介護予防」

「歳を取るにつれて、体の調子が思うようにならない」という声を耳にしますが、歳を重ねても「自分らしく生き生きと暮らしたい」とお思いの方は多いはずですよ。

生涯を通じて自立した生活を送るために、元気なうちから介護予防に取り組んでみませんか。

## 介護予防とは

「介護予防」とは、高齢の方が元気で生き生きとした生活を送るため、できる限り介護が必要とならないようにすることです。

介護は、要介護認定者の増加により「受けるもの」から「予防するもの」と考えられるようになり、平成18年度には、介護保険制度が予防に重点を置いた内容に改正されました。

札幌市では「介護予防」の拠点として「地域包括支援センター」や「介護予防センター」を設置し、介護予防に必要なサービスの提供や相談など、さまざまな支援を行っています。

## サービスはどんな人が受けられるの？

介護予防サービスは、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方を対象としています。サービスの提供に当たっては「生活機能チェックリスト」で、今後介護が必要になる恐れがある「特定高齢者」とそれ以外の「一般高齢者」とに区分し、それぞれに合わせたアドバイスや教室の紹介をしています。



## こんなサービスを利用しよう！

サービスを受けるに当たっては、手続きが必要な場合もありますので、それぞれの問い合わせ先にご相談ください。

### ① 運動能力向上 トレーニング教室

自分でできる運動（ストレッチ、立位バランスなど）を楽しく実践します。



▲休憩と楽しいおしゃべりを交え、しっかり運動

### ② 口腔機能向上教室

口の中の状態を良好に保つ方法を楽しく学習します。



▲お口の健康をしっかりとチェック

### ③ 家庭訪問

保健師などがご自宅を訪問し、健康・介護予防などに関する相談に応じます。



### ④ 栄養改善教室

健康に必要な栄養・食事について楽しく学習します。



### ⑤ 転倒予防教室

地域の方と各介護予防センターが協力して、地区会館などで月1回程度介護予防のお話やレクリエーションを行っています。

### ⑥ すこやか倶楽部

介護予防のための体操やゲーム、交流会などを月1回程度行っています。

### ⑦ 認知症予防教室

認知症の予防、早期発見、対応などを楽しく学ぶことができます。

## 介護予防のポイント

### ◎体を動かして生活機能の低下予防と向上を

今の生活で「出来ていること」「していること」を継続し、少しでも自分で出来ることを増やしていきましょう！

### ◎健康的な食生活を心掛けましょう

食が細くなることを当たり前と考えず、原因を突き止めてきちんと対処することが重要です。

### ◎日ごろから体調の変化に注意し、心配なことは早めに相談しましょう

### ◎趣味を持ったり、地域などのさまざまな活動に参加したりしましょう

### 【問い合わせ先】

①～④（特定高齢者対象）：地域包括支援センター

⑤～⑦（一般高齢者対象）：介護予防センター

※電話番号は、左ページ上を参照ください。

## どこに相談したらいいの？

介護が必要とならないように、早い時期から予防の取り組みを始めることが大切です。相談窓口をご紹介しますので、お気軽にご相談ください。



### 地域包括支援センター

介護が必要となる恐れがある「特定高齢者」を対象に、介護予防サービスの相談などを受けています。また、消費者被害や高齢者虐待の相談にも応じています。

名 称	担当地区	住 所	電 話
白石区第1地域包括支援センター	白石、東白石、白石東、北東白石	本郷通3丁目南20-1	864-4614
白石区第2地域包括支援センター	東札幌、菊水、北白石、菊の里	東札幌3条4丁目5-28	837-6800

### 介護予防センター

身近な相談窓口として、地域の方と協力して介護予防を進めています。また、「一般高齢者」を対象に閉じこもり防止のための「すこやか倶楽部」や「転倒予防教室」などの介護予防教室を開催しています。

名 称	担当地区	住 所	電 話
介護予防センター本通	東白石、白石東	本通16丁目北4-30	861-6110
介護予防センター川下	北東白石	川下2128-2	875-6810
介護予防センター白石中央	白石	本郷通3丁目南20-1	864-5535
介護予防センター菊の里	北白石、菊の里	菊水元町8条2丁目7-15	879-6012
介護予防センター菊水	東札幌、菊水	菊水4条1丁目9-22	820-1365

### 白石区役所保健福祉課保健支援係 ☎861-2400 (内線332~334)

高齢の方や難病の方の家庭訪問をしているほか、地域包括支援センター、介護予防センターと協力して地域で介護予防の活動をしています。



たかはし くすお  
高橋 九洲雄さん(85歳)

Q 参加された教室は？  
運動能力向上トレーニング教室です。

Q 参加されたご感想は？  
教室に参加した当時は、病气から足が思うように動かず、一度座った

教室に参加された方にお話を伺いました

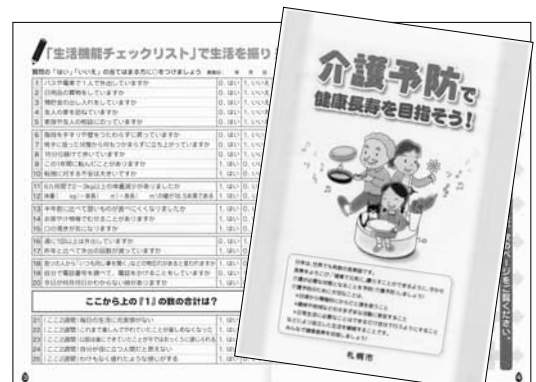
ら、立ち上がれない状態でしたが、教室での運動は、休憩を取りながら無理なく挑戦できるものでした。

休憩時間には、先生に体調の悩みを相談したり、参加者同士でおしゃべりしたりと、とても楽しかったです。

今では、散歩をしたり、夫婦そろって体操をしたりして体を動かし、日々の健康に気を付けています。

## 介護予防をもっと知るには？

介護予防について紹介したパンフレットを区役所、地域包括支援センター、介護予防センターで配布しています。「生活機能チェックリスト」を掲載していますので、ご自分やご家族の生活を振り返ってみましょう。



▲パンフレット「介護予防で健康長寿を目指そう！」



**東札幌図書館から**

◎子ども映画会(無料)



内容 「ねずみのかいすいよく」「北風と太陽」「シカとぶどうの木」

日時 6月21日(土)午後3時。

定員 70人(先着順)。

◎楽しいお話し会(無料)

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など。

日時 6月14日(土)、28日(土)、7月5日(土)。いずれも午後2時。

【詳細】東札幌図書館 ☎(824) 2801

**北白石地区センターから**

◎あんによんはせよ体操講座  
日時 7月2日〜8月6日の

**市コールセンター ☎222-4894**

**白石区の主な施設**

白石区役所関係

白石区役所	☎861-2400
本郷通3丁目北1-1	
白石保健センター	☎862-1881
本郷通3丁目北1-2	
白石区土木センター	☎864-8125
本通14丁目南5-32	

まちづくりセンター

白石	☎861-8270
本通1丁目南2-32	
東白石	☎861-9262
本通13丁目南10-1	
東札幌	☎811-9355
東札幌2条4丁目3-14	
菊水	☎811-9445
菊水7条2丁目2-20	
北白石	☎874-0293
北郷2条3丁目11-21	
北東白石	☎875-3077
北郷3条12丁目4-1	
白石東	☎862-0813
本通18丁目南2-6	
菊の里	☎871-2355
菊水元町8条1丁目11-1	

区民・地区センター

白石区民センター	☎861-3100
本郷通3丁目北1-1	
北白石地区センター	☎874-8232
北郷3条7丁目9-20	
白石東地区センター	☎866-3000
本通16丁目南4-27	
菊水元町地区センター	☎872-7600
菊水元町5条2丁目4-20	

その他の施設

東札幌図書館	☎824-2801
東札幌4条4丁目1-1	
白石区体育館	☎861-4014
南郷通6丁目北1-1	
白石温水プール	☎846-0004
平和通1丁目南2-5	
白石清掃事務所	☎876-1753
東米里2170	

水曜。いずれも午後2時〜4時。全6回。  
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。  
定員 20人。  
費用 受講料3千400円。



申込方法 6月13日(金)〜20日(金)の午前9時〜午後5時に電話か直接窓口で申し込み。先着順。  
納入方法 6月25日(水)〜27日(金)の午前9時〜午後5時に直接窓口で納入。  
◎図書室休室のお知らせ  
蔵書一斉点検のため、6月19日(木)〜25日(水)は休室いたします。

なお、休室期間中の本の返却は、地区センター入り口の「返却ポスト」をご利用ください。  
【申込・詳細】北白石地区センター ☎(874) 8232

**白石東地区センターから**

◎パークゴルフ教室(初心者向け)

内容 初日はルール、マナーの講義。二日目以降は、実技などを細かく指導。



日時 6月27日(金)、30日(月)、7月2日(水)、4日(金)。いずれも午前10時〜正午。全4回。  
会場 初日は地区センター。二日目以降は、虹の橋パーク

ゴルフ場白石コース(南郷通21丁目南地先)・厚別コース(厚別区大谷地西1丁目地先)。  
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校・大学生を除く)。  
定員 30人。  
費用 受講料2千300円。

申込方法 6月16日(月)〜21日(土)の午前9時〜午後5時に電話か直接窓口で申し込み。先着順。  
納入方法 6月23日(月)、24日(火)の午前9時〜午後5時に直接窓口で納入。

◎家庭で簡単にできるパンとクッキーづくり  
日時 6月27日(金)午前10時〜午後4時。

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校・大学生は除く)。

定員 12人。  
費用 受講料700円。教材費500円。



申込方法 6月16日(月)〜21日(土)の午前9時〜午後5時に電話または直接窓口で申し込み。先着順。  
納入方法 6月23日(月)、24日(火)の午前9時〜午後5時に直接窓口で納入。

◎図書室休室のお知らせ  
蔵書一斉点検のため、6月14日(土)〜20日(金)は休室いたします。

なお、休室期間中の本の返却は、地区センター入り口の「返却ポスト」をご利用ください。  
【申込・詳細】白石東地区センター ☎(866) 3000



菊水元町

地区センターから

◎パソコン「インターネット」講習会（初心者向け）



日時 7月14日(月)、16日(水)、18日(金)、23日(水)、25日(金)、28日(月)。いずれも午後7時～9時。全6回。

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。

定員 20人。

費用 受講料3千400円。教材費千円（受講初日に直接納入）。

申込方法 6月17日(火)～20日(金)の午前9時～午後5時に受講料を添えて直接窓口で申し込み。先着順。

◎囲碁大会（無料）



日時 7月10日(木)午前9時～8時50分集合。

対象 区内にお住まいかお勤めの方（小中学生・高校生を

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

除く）。

定員 50人。

申込方法 6月17日(火)～24日(火)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み(土・日曜を除く)。先着順。

◎バドミントン大会

日時 6月29日(日)午前8時50分～正午。

対象 区内にお住まいか、通勤・通学している方。2人1組。

定員 36人18組。

費用 シャトル代300円（大会当日に直接納入）。

申込方法 6月11日(水)～13日(金)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み。先着順。

◎読み聞かせ会（無料）

内容 紙芝居、読み聞かせ。

日時 6月21日(土)午前10時15分開場。10時30分開始。

対象 幼児、小学校低学年の児童とその保護者。

申込・詳細 菊水元町地区センター ☎(872) 7600

白石区体育館から

◎テニスピンポイントレッスン（スマッシュ編）

日時 7月9日～23日の水曜。いずれも午後3時～4時30分。全3回。

対象 中級レベル以上で、16歳以上の方（技術レベルにつ

いてはお問い合わせください）。定員 6人。費用 受講料3千100円。



申込方法 6月18日(水)～22日(日)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み。

納入方法 6月24日(火)～30日(月)の午前9時～午後8時に直接窓口で納入。

学校プールの開放



期間 7月5日～8月31日の土・日曜。

場所 区内の各小学校（東米里小学校を除く）。

対象 小学生、保護者同伴の幼児。泳げない小学生への付き添いも可。

その他 プール開放の実施日時は各小学校で異なります。また、工事や気象状況により、開放を中止することがあります。

【詳細】さつぽろ健康スポーツ財団施設課 ☎(530) 5905

「子どもワンダーランド」参加者募集

内容 市内在住の外国の方から、母国での生活の様子や遊びを教えてもらいながら、楽しく国際理解を深めます。



日時 6月21日(土)午後2時～4時。

会場 リフレサップポロ2階「体育室」（本通16丁目南）。

対象 小学生（親子での参加可）。

定員 100人。

申込方法 6月11日(水)～16日(月)の午前8時～午後9時に電話かファクスで申し込み。先着順。申し込みの際には、住所、氏名、電話番号、学校名、学年が必要となります。

その他 上靴をご持参ください。

申込 市コールセンター ☎(222) 4894、FAX (221) 4894  
【詳細】区地域振興課まちづくり推進係 ☎(861) 2400 内線254

広告

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

### 寿大学受講者募集

**内容** 高齢の方を対象とした生涯学習教室です。各種講座、市内見学、体験学習などを行います。

**日時** 7月10日～12月11日の木曜（一部曜日変更・お盆休みあり）。全22回。1回2時間程度。

**会場** 区民センターほか。  
**対象** 区内にお住まいの満65歳以上（昭和18年7月10日までの生まれ）で、毎回参加でき、以前に受講していない方。  
**定員** 65人。

**費用** 受講料無料（一部教材費などの実費負担あり）。



**申込方法** はがきに「寿大学入学希望」と明記の上、住所氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を記載し、地域振興課まちづくり推進係（〒003-8612白石区本郷通3丁目北）に郵送または直接窓口で申し込み。

**申込期限** 6月18日（水）（郵送の場合は当日消印有効）。  
**入学案内配布場所** 地域振興課・区内各まちづくりセンター・区民センター・区内各地区センター。

その他 申し込み多数の場合は抽選を行い、結果をお知らせします。

**詳細** 市コールセンター ☎(22) 4894、地域振興課まちづくり推進係 ☎(861) 2400内線254

### 社会を明るくする運動 ～白石区民大会～

**内容** 犯罪や非行のない明るい社会の実現に向けて、区民大会を開催します。  
**日時** 7月1日（火）午後1時30分。

**会場** 区民センター3階「区民ホール」。

**内容** 広報映画とフィルムフォーラム。

**参加方法** 直接会場へお越しください。

**主催** 社会を明るくする運動白石区実施委員会、白石区。  
**詳細** 市コールセンター ☎(22) 4894、地域振興課まちづくり推進係 ☎(861) 2400内線255

平成20年区内の交通事故・火災  
5月15日現在（前年比）

	火災	29件 (-6)
	交通事故	394件 (+27)
発生		
死者	2人 (+2)	1人 (-1)
傷者	6人 (±0)	472人 (+28)

## リフレサッポロから

申込・詳細 リフレサッポロ ☎866-3811

### ◎カルチャー教室（第2期）

教室名	開催日	開催時間	回数	定員	費用
ソフトエアロビクス（初級）	7月22日～10月7日の火曜	午前10時～11時15分	全10回	25人	5,000円
卓球（初級）	7月23日～9月3日の水曜	午前10時～正午	全6回	20人	3,000円
いきいき健康ヨガ体操	7月24日～9月4日の木曜	午前10時～11時30分	全6回	20人	3,000円
バドミントン（初級～中級）	7月25日～10月3日の金曜	午前10時～正午	全10回	20人	5,000円

**申込方法** 6月11日（水）から電話か直接窓口で申し込み（受付時間：午前8時45分～午後9時）。先着順

### ◎水泳教室（未経験者向け）

区分	開催日	開催時間	回数	対象	定員	費用
(1)昼間	7月2日～10月29日の水曜	午後1時30分～2時15分	全15回	18歳以上	各10人	6,800円
(2)昼間	7月4日～10月24日の金曜			高校生以上		
(3)夜間	7月2日～10月29日の水曜	午後7時～7時45分				
(4)夜間	7月4日～10月24日の金曜					

**申込方法** 6月11日（水）から受講料を添えて直接窓口で申し込み（受付時間：午前8時45分～午後8時）。先着順

※会場や持参する物などの詳細については、リフレサッポロ（本通16丁目南4-26、☎866-3811）までお問い合わせください。

広告



※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

## 白石保健センターから

【詳細】区健康・子ども課 ☎862-1881

### 白石健やか食育サロン

食育の始まりは家庭から。白石健やか食育サロンでは、お子さんに望ましい食習慣を身に付けてもらい、楽しい食卓を囲んでいただくための家庭で役立つ食育情報をお伝えします。

内 容	開催日	開催時間	会 場	申込期間
<b>内 容</b> 食育についてのお話や野菜を使ったおかずなどの紹介と試食、「やさい食べチャオダンス」の紹介 <b>対 象</b> 区内にお住まいの就学前の子を持つ保護者 <b>定員・費用</b> 各20人。無料 <b>申込方法</b> 右表の申込期間の午前9時～午後5時に区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順 <b>その他</b> 託児を承りますので、ご希望の方は申し込み時にお知らせください。 第2回以降は初めて参加される方を優先します。	第1回	6月30日(月)	白石保健センター	6月16日(月)～20日(金)
	第2回	7月18日(金)		北白石地区センター
	第3回	8月4日(月)	白石保健センター	
	第4回	9月8日(月)		8月25日(月)～29日(金)

### カラダにいいこと伝え隊【ウォーキング講座】

ウォーキングを楽しみながら元気な体をつくりましょう。

対 象	内 容	開催日	開催時間
<b>対 象</b> 区内にお住まいの方 <b>定員・費用</b> 30人。無料 <b>申込方法</b> 6月11日(水)午前9時から区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順 <b>その他</b> 講座は4回コースで、全てに参加された方には万歩計と修了証を差し上げます。 タオルと筆記用具をお持ちの上、運動しやすい服装でお越しください。	第1回	健康づくり活動のお話 仲間づくり交流会	午前10時～正午
	第2回	健康長寿の食事のお話 ウォーキングの効用・エクササイズ(運動)	
	第3回	白石サイクリングロードで ウォーキング実践(運動)	
	第4回	ウォーキングを続けるための アイデアを出し合おう	

### 5歳若返る健康習慣

ダイエットや禁煙の方法を学び、体の中から若返ってみませんか。

	内 容	開催日	開催時間
第1部	「僕と一緒にダイエットしようよ！」 ～やせたい人あーつまれ!～	6月25日(水)	午後1時30分～2時30分
第2部	「できる禁煙！」 ～たばこにさよならするために～		午後2時30分～3時30分

**講 師** おおしま内科胃腸科クリニック院長 おおしまてつお 大嶋哲夫  
**会 場** 白石保健センター2階「講堂」  
**定員・費用** 30人。無料  
**申込方法** 6月11日(水)午前9時から区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順  
**その他** 個人相談をお受けします。



### しろいし絵本講座

**テーマ** 子どもと絵本のかかわり、その役割—絵本の選び方、読み聞かせ方—  
**講 師** 親子読書地域文庫全国連絡会代表 ひろみまこと 広瀬恒子  
**日 時** 7月4日(金)午前10時～11時30分 (開場：午前9時30分)  
**会 場** 白石保健センター2階「講堂」  
**対 象** 区内で絵本の読み聞かせ活動をされている方。また、絵本に興味をお持ちで、区内にお住まいかお勤めの方  
**定員・費用** 80人。無料  
**申込方法** 6月23日(月)～30日(月)の午前9時～午後5時に区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順





## 白石保健センターから

【詳細】区健康・子ども課 ☎862-1881

## 胃がん・大腸がん検診のお知らせ

白石保健センターでは、毎月、区内にお住まいの40歳以上の方（職場で受診できる方を除きます）を対象に、胃がん・大腸がん検診を行っています。健康チェックのため、年に1度、検診を受けましょう。

日程	受付時間	受付会場	受診料金
6月23日(月)	午前8時45分～10時 (検診はおおむね午前中に終了)	白石保健センター	胃・大腸(両方) 1,100円
7月7日(月)			胃のみ 700円
7月28日(月)			大腸のみ 400円

**申込方法** 検診日の10日前までに、区健康・子ども課に電話か直接窓口で申し込み【予約制】

※検診を申し込まれた方には、検診日の1週間前までに、検診セット（受診票、採便用具、注意書きなど）をお送りします。胃がん検診はレントゲン撮影（バリウム法）、大腸がん検診は便の提出（2日法）が必要となりますので、注意書きなどをよくお読みください。結果は、約2週間後、検診実施機関（北海道対がん協会）から受診者に直接通知します。

※下記に該当する方は、〔 〕内の証明書をお持ちになると受診が無料になります。

- 後期高齢者医療制度に加入している方〔後期高齢者医療受給者証〕
- 市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕
- 70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕
- 生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕
- 65歳以上で介護保険料の算定基準が第1～3段階の方〔介護保険料納入通知書〕

## 住民集団健康診査のお知らせ

国の医療制度改革に伴い、これまでの「地区健康相談」に代わるものとして、お近くの地区会館などで「住民集団健康診査」を実施します。なお、これとは別に指定医療機関で実施している健康診査では、胸部X線検査は行っておりませんので、ご希望の方はこちらを受診してください（胸部X線検査のみの受診可）。

種類	内容	対象	費用
健康診査	特定※1 基本的な健診（問診、身体計測・診察、血圧測定、血液・尿検査） 詳細な健診（①心電図検査②眼底検査③貧血検査）	国民健康保険に加入している40～74歳の方 基本的な健診を受診し、一定条件に該当した方	600円※2 ①、②200円※2 ③無料
	後期高齢者	後期高齢者医療制度に加入している原則75歳以上の方（生活習慣病に罹患し、すでに医療機関を受診している方を除く）	400円※2
	生活保護世帯	特定、後期高齢者の年齢区分に従う同内容の検査 生活保護世帯で40歳以上の方	無料
胸部X線検査 (肺がん・結核検診)	①胸部X線撮影および読影②喀痰検査（一定条件に該当した方）	40歳以上の方（職場などで受診機会のある方を除く）	①無料 ①+②400円※3
緊急肝炎 ウイルス検査	B・C型肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料
健康相談事業	相談、血圧・尿検査	15～39歳の方	

※1 国民健康保険以外の健康保険に加入している方でも、健診先として指定されている場合は受診できますので、ご加入の医療保険者にご確認ください。※2 市民税非課税世帯の方は免除。※3 市民税非課税世帯・生活保護世帯の方、後期高齢者医療制度に加入している方、70歳以上の方は免除。

実施日	受付時間	実施会場
6月25日(水)	A、B	北都地区会館（北郷3条12丁目4-1）
6月27日(金)	A、B	白石駅前会館（平和通2丁目北3-61）
7月1日(火)	A	白石東地区センター（本通16丁目南4-27）
	B	北白石地区センター（北郷3条7丁目9-20）
7月25日(金)	A	川北会館（川北2条2丁目7-10）
	B	小林会館（栄通8丁目5-20）
8月5日(火)	A	東白石会館（本通13丁目南10-1）
	B	東札幌小学校（東札幌4条5丁目4-20）
8月6日(水)	A	札幌デイケアセンター（平和通17丁目北1-13）
	B	南郷福祉会館（南郷通7丁目南4-4）

受付時間A：午前9時～11時

B：午後1時30分～3時

## 【注意事項】

- 特定健康診査および後期高齢者の健康診査については、事前に送付される「受診券」と「被保険者証」の両方のご提示がなければ受診できませんのでご注意ください。
- 各健診の受診は、指定医療機関で実施するものを含め、年に1度としてください。
- 住民集団健康診査では介護予防のための生活機能評価は実施しません（指定医療機関で受診の場合のみ実施）。

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。