

へるすサポーター研修

《全5回》8月24日(月)～9月28日(月) 午後1時30分～3時30分
北保健センター・北区民センター《無料》

仲間と楽しく体験学習し、日々の健康づくりを語り合いませんか。

月日	時間	内容
8月24日(月)	午後1時30分～3時30分	講話「元気度アップ！みんなで健康」、実技「体力測定」
8月31日(月)		実技「ウォーキングの実際」
9月7日(月)		体験学習「いつ？何を？どう食べる？」
9月14日(月)		実技「ダンベル体操」
9月28日(月)		座談会「身近な健康づくりを考えよう！」

- 対象 健康づくりに興味のある方
- 定員 先着25人
- 申込・詳細 8月11日(火)～19日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の札幌市国民健康保険に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	長寿(後期高齢者)医療保険に加入の方	
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
胸部X線検査	40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	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	15～39歳の方	無料

- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます
- 胸部X線検査を希望される方は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください
- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書)を必ず持参してください
- 健康診査以外の検査・健康相談は、受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください

月日	実施時間	会場
8月17日(月)	午前9時～11時	ひまわり会館(拓北7-3)
	午後1時30分～3時	新陽会館(北26西15) 篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)
8月26日(水)	午前9時～11時、午後1時30分～3時	新川地区会館(新川1-4)
8月28日(金)	午前9時～11時	屯田地区センター(屯田5-6)
	午後1時30分～3時	
9月1日(火)	午前9時30分～11時	新琴似北会館(新琴似11-5)
	午後1時30分～3時	北陽小学校(北31西9)
9月9日(水)	午後1時30分～3時	新川公園会館(新川西3-6)

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



北保健センターから

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

月日	時間	メニュー
8月27日(木)	午前11時15分～(各限定30食)	豆腐ハンバーグ、パンプキンサラダ、ご飯、みそ汁(野菜使用量173g、エネルギー650Kcal)
9月10日(木)		くりご飯、いり鶏、切り干しダイコンのゴマ酢あえ、みそ汁(野菜使用量122g、エネルギー621Kcal)

◎おすすめランチ

8月17日(月)～23日(日) 午前11時～午後2時

札幌サンプラザレストラン(北24西5)《900円(税込み)》

- メニュー 焼きナスとレンコンの田楽かけ、トマトとキュウリの豆腐あえサラダ、ところてん、ご飯、みそ汁、コーヒークーロン茶(エネルギー705Kcal)

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北区民健康づくり講演会

8月19日(水) 午後2時～3時30分

北保健センター2階講堂《無料》



- テーマ これだけは知っておきたい！肝臓がんの診断・治療・予防

- 講師 札幌新川駅前内科院長 金川博史氏

- 申込 当日、直接会場へ

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

プレママ簡単クッキング

8月28日(金) 午前10時～午後0時30分

北区民センター2階料理室《無料》



- 内容 妊娠に必要な栄養素を多く含む食品を使った、簡単に作れるおかずの調理実習
- 対象 初めての赤ちゃんを妊娠している方(夫婦での参加も可)
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 8月11日(火)～21日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北区歴史と文化の八十八選

北区民ウォーキング大会

8月27日(木) 午前9時45分～正午

〔受け付けは午前9時15分から〕

屯田・新琴似コース《無料》



新琴似神社をスタートして、屯田防風林・屯田西公園を通り、屯田地区センターまで約4.5kmのコースを歩きます。

- 集合 新琴似神社(新琴似8-3)

- 持ち物 飲み物、タオル、帽子

- 申込・詳細 8月25日(火)までに ☎市コールセンター(本誌1ページ)