



地域健康づくりサポーター研修

健康づくりについて楽しく学び、地域で活躍してみませんか。

日時・会場・内容 右表のとおり。
6日間 1コース。
対象 区内在住の方。
定員・費用 30人。無料。
申込 5/17日(月)～28日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。
詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線516

月日	内 容	時間・会場
6/9(水)	講話「生活習慣病の予防について」ほか	時間：午後1時30分～3時30分 会場：保健センター2階講堂ほか
6/15(火)	講話「生活習慣病予防のための食事」ほか	
6/22(火)	講話「正しいウォーキング方法を身につけよう」 実技「実際にウォーキングをしてみよう」	
6/23(水)	実技「健康づくりのための運動」ほか	
6/28(月)	実技「ノルディックウォーキングをしてみよう」	
6/30(水)	講話「健康づくりサポーター体験談」ほか	

ポリオワクチン服用のお知らせ

お住まいの地区の該当する日にワクチンを服用してください。その日に服用できない場合は、ほかの地区の実施日に服用できます。ポリオワクチンを受ける前の注意などについては、広報さっぽろ4月号全市版32ページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

お住まいの地区	実施日	受付時間	実施会場
平岸(11～23丁目)・旭町・水車町	5/11(火)	午後1時30分～3時	保健センター ※麻しん・風しん・水ぼうそう・おたふくかぜ・突発性発しん・熱性けいれんにかかった方は、一定期間ワクチンの服用ができません。
平岸(1～10丁目)・中の島	5/12(水)		
豊平・美園	5/18(火)		
月寒東(7～20丁目)・羊ヶ丘	5/24(月)		
月寒中央通・月寒西・月寒東(1～6丁目)	5/25(火)		
西岡・福住	5/26(水)		
上記日程で服用できなかった方	5/31(月)	午前9時30分～11時	

詳細 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

住民集団健康診査(予約不要)

11月まで、各地区の会館などで実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地 区	実施日	受 付 時 間	実 施 会 場	所 在 地
福 住	5/13(木)	午前9時30分～11時	福住地区会館	福 住1-4-13-17
		午後1時30分～2時30分	望羊会館	福 住3-8-7-23
豊 平	5/14(金)	午前9時30分～11時	豊平会館	豊 平6-7-1-12
月 寒	5/14(金)	午後1時30分～3時	月寒東会館	月寒東3-5-6-20

種 類	対象者・検査項目	費 用	持参書類など
特 定 健 康 診 査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・診察・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧測定。 ②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査。※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関(保険者)にご確認ください。	・受診券と、保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでも構いません。
後期高齢者健康診査	75歳以上が対象(特定障がいのある65～74歳を含む)。 特定健康診査の①(腹囲を除く)のみ。	400円。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527