



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



豊平歩っ歩（ぼっぼ）の会 花ウオーキング

健康づくりやストレス解消にウオーキングは最適です。
仲間と一緒に歩き、夏の訪れを告げるハナショウブの花を見に行きませんか。
日時 7月15日(木)午前9時30分集合。雨天中止。
コース 八紘学園を通る約6キロメートル。
集合・解散 イトヨーカドー福住店西側広場（福住2-1）。
対象 区内にお住まいの方。
定員・費用 100人。300円（八紘学園花菖蒲園入園料）。
申込 7月12日(月)～14日(水)の午前9時～午後5時に下記へ電話か直接窓口で。
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



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
西岡 福住	7/20(火)・21(水)	午前9時～正午、 午後1時30分～2時30分	西岡福住 地区センター	西岡4-9-1-17
	7/22(木)	午前9時～11時		
中の島	8/4(水)	午後1時30分～3時	中の島会館	中の島1-4-9-4
西岡	8/4(水)・5(木)	午前9時～11時	西岡会館	西岡4-5-8-21
南平岸	8/5(木)	午後1時30分～3時	南平岸会館	平岸2-14-1-26
豊平	8/7(土)	午前9時～11時	旭水会館	水車町6-1-21
月寒	8/10(火)	午前9時30分～11時	月寒公民館	月寒中央通7-8-19
平岸	8/10(火)	午後1時30分～3時	新木の花団地集会所	平岸1-4-3-3

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。水は飲んでもかまいません。
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525

じどうかいかんだより

平岸 平岸3-9-15-22 ☎812-2493 TOBIKEN～なわとびの検定～ 7月13日(火)午後3時30分 (小1～)	西岡 西岡3-6-6-1 ☎852-8113 ファミリー事業～アウトドアクッキング～ 7月24日(土)午前10時 (小学生親子・申込・参加料)	
美園 美園6-5-4-1 ☎824-5440 もってきんしゃい～自分のおもちやでみんなて遊ぼう～ 7月24日(土)・31日(土)午後1時 (小1～高3)	東月寒 月寒東3-16-13-28 ☎853-9741 ツッキーのよみきかせ 7月16日(金)午後3時30分 (小1～)	
豊平 豊平6-7-1-12 ☎811-1376 ドッジボールクラブ 7月13日(火)・20日(火)午後4時30分 (小2～6・申込)	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ☎857-5862 絵本と紙芝居の時間 7月27日(火)午後4時 (幼児～)	
中の島 中の島2-3-8-1 ☎811-5215 絵本のスペース・ランド～「16ミリフィルムによるミニ映画会」～ 7月16日(金)午後3時30分 (幼児～小6)	月寒 月寒西1-6-3-21 ☎851-6433 ムーンくんのおはなしタイム 7月21日(水)午後3時30分 (幼児～)	
天神山 平岸1-19-2-55 ☎816-0388 てでうたおう 7月13日(火)午後3時30分 (幼児～)	西岡高台 西岡4-11-4-22 ☎581-5394 英語であそぼ 7月27日(火)午後1時30分 (小1～)	
福住 福住1-1-5-5 ☎855-0350 チャレンジスポーツ～スーパードッジボール～ 7月14日(水)午後4時 (小1～)	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内の「申込」は事前の申し込みが、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。	