



今月は市・道民税を納める月です。第2期分の納期限は8月31日(火)です



8月は「野菜摂取強化月間」です

8月は「野菜摂取強化月間」です。健康のためには、成人で1日に350グラム以上の野菜を食べることが望ましいといわれています。

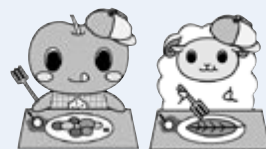
そこで、豊平区では手軽に1品野菜料理を増やしてもらうため、「お米と野菜のおかず集」を作成しました。野菜レシピに加え、北海道型食生活を推進するため、お米のレシピも掲載しています。また、掲載レシピを使った調理実習を実施します。

★「お米と野菜のおかず集」の配布(500部)

8月11日(水)から、保健センター2階ロビー・区役所3階8番窓口で配布。なくなり次第終了。

★「野菜の日! お米と野菜のおかず集を活用した調理実習」

日時 8月31日(火)午前9時30分～正午。 **会場** 区民センター2階料理実習室。
対象 区内にお住まいの方。 **定員・費用** 30人。無料。
持ち物 エプロン、三角巾(頭を覆うバンダナなど)、食器用ふきん1枚。
申込 8月11日(水)～20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524



豊平元気塾～これであなたも健康上手～

今の生活習慣を振り返り、「今日から始められる何か」を一緒に探しましょう!

日時・内容 右表のとおり。時間はすべて午前9時30分～正午。2日間1コース。また、希望者には食事診断を実施します。
会場 豊平会館(豊平6-7-1-12)。
対象 区内にお住まいの40歳以上で運動制限のない方。
定員・費用 30人。無料。
持ち物 健康手帳。2回目は運動しやすい服装、飲み物。
申込 8月11日(水)～20日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。食事診断希望者は17日(火)まで。
詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線500

月日	内 容
8/23 (月)	・管理栄養士、歯科衛生士、保健師の講話 ・血管年齢・腹囲・血圧測定 ・生活の振り返りと健康目標の設定
8/27 (金)	・「自宅のできる運動」とグループワーク

住民集団健康診査(予約不要)

豊平区民センターで住民健康診査を実施します。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
全地区	8/21(土)	午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分	区民センター
種 類	対象者・検査項目	費 用	持参書類など
特健康診査	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

広告

