

(健康guide) 中央保健センターからのお知らせ

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【平成23年度 中央区健康講座

～冬に向けた健康づくり～

◆日程等 下表の通り。

日程	会場	内容
① 11月18日(金) 午後1時30分～3時30分	中央保健センター 2階講堂 (南3西11)	●講話：「運動と健康～冬へ向けての体づくり～」(講師：いとう整形 外科病院医師 安保裕之氏) ●運動指導員による実技
② 11月24日(木) 午前10時15分～11時15分	中央区民センター 2階和室 (南2西10)	●実技：「室内でできる冬場のストレッチ」(講師：さっぽろ健康スポーツ財団 運動指導員) ●管理栄養士・歯科衛生士・保健師による健康相談

◆対象 区内在住で軽い運動に支障のない40歳以上の方。

◆定員・費用 ①30人、②なし。①②とも無料。

◆申込 ①11月11日(金)午前9時から電話または直接窓口で。先着順(土・日曜日除く)。②不要。当日直接会場へ。

◆その他 運動しやすい服装でお越しください。



【イルミネーションウォーキング】

札幌の風物詩である大通公園のイルミネーションを見ながらのウォーキングをします。運動不足になりがちな冬場に一緒に歩きませんか？

◆日時 12月9日(金)午後4時30分～5時30分(受け付けは午後4時から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。※保健センターから大通公園を通りテレビ塔の下で解散します。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 11月15日(火)～12月6日(火)に電話で(ファクス不可)。先着順。

◆その他 滑りにくい靴、暖かい服装でお越しください。

【住民集団健康診査のご案内】

今までの指定日にお越しになれなかった方で受診を希望される方は、下表の日程でも受けることができますのでお越しください。

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：600円。

②後期高齢者健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：400円。

③付加健診(血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数、貧血検査、心電図検査)～上記①②の対象者で、今年4月以降に特定(後期高齢者)健康診査をすでに受診済みの方および下表の会場で上記①または②と併せて受診する方：500円。

※①②③とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。

※①②は市民税非課税・生活保護(受給証明が必要)・支援給付(本人確認証が必要)の各世帯の方は費用無料。

※①は全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入の被扶養者の方も保険者が発行した「特定健康診査受診券」「健康保険証」「受診券に記載の費用」を持参で受診可能。また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、健康保険証の発行元にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険にかかわらず受診可能(健康保険証などの氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください)。

肺がん検診(胸部X線検査)～40歳以上の札幌市民の方：無料(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円)。

緊急肝炎ウイルス検査(B・C型肝炎ウイルス検査)～札幌市民で希望する方(年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方)：無料。

◆日程・会場 下表の通り。

◆申込 不要。健康診査を受診希望の方は、なるべく空腹の状態でご来場ください。

<住民集団健康診査日程>

月 日	受付時間	会場(所在地)
11月24日(木)	午前9時30分～正午	中央区民センター (南2西10)
	午後1時30分～3時	
12月3日(土)	午前9時30分～正午	
	午後1時30分～3時	