

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

■定期予防接種の種類と対象年齢

種類	接種対象年齢 (望ましい接種年齢)	接種回数	実施時期	実施場所
ポリオ	生後3～90月未満 (生後3～18月)	6週以上の 間隔で2回	5月・10月	保健センター
三種混合 (百日せき ジフテリア 破傷風)	1期初回	3～8週 間隔で3回	通年	委託医療機関
	1期追加			
	2期 (二種混合) (ジフテリア 破傷風)			
麻しん(はしか)	生後12～90月未満 (生後12～24月)	1回	通年	委託医療機関
風しん	生後12～90月未満 (生後12～36月)			
	昭和54年4月2日～ 62年10月1日までに 生まれた方 ※9月30日(火)まで 無料です			
BCG	生後3～48月未満 (生後3～12月)			保健センター

精神療養講座

テーマ 働く人の心の健康を考
 える「うつ病」について。
 日時 4月19日(土)午後2時～4
 時。
 会場 社会福祉総合センター
 (17階)。
 (詳細) 障害福祉課 ☎(211) 29
 36

予防接種を受けましよう

市が無料で実施しているお
 子さんの予防接種は左表の通
 りです。また、昭和54年4月
 2日～62年10月1日生まれ
 の方、風しんの予防接種は、9

月30日(火)まで無料ですの
 で、早めにお問い合わせくだ
 さい。詳しくは区役所の地域保健課
 (17階)、ただし東区は ☎(711)
 3211、南区は ☎(581) 52
 11)

介護予防筋力トレーニング

簡単な健診の後、3カ月の
 筋力トレーニングで身体機能
 の回復を図ります。
 日時 ①5月6日(火)～8月8日
 (金)の火・金曜。②5月7日(水)
 ～8月9日(土)の水・土曜。い
 ずれも午前10時～11時30分と
 午後1時30分～3時の2コー

ス。
 会場 中央健康づくりセンター
 (中央区南3西11)。
 対象 加齢による身体機能低下
 のため、日常生活上の基本的
 動作の一部が困難で、次の要
 件に該当する65歳以上の方、
 各コース8人。①要支援・要
 介護1・2。②脳卒中などに
 より軽度の身体障害がある。
 ③最大歩行速度が毎分80以未
 満。
 費用 3千円。
 申込 4月19日(土)までに電話。
 22日(火)午後2時から説明会。
 多数時は説明会後に抽選。
 (申込先詳細) 中央健康づくりセ
 ンター ☎(562) 8700



国民健康保険



国民健康保険運営協議会委員の募集

市が選任する委員(学識経
 験者、健康保険関係者、医師
 (は)ととも、札幌市の国民
 健康保険事業の重要事項につ
 いて協議していただきます。

対象 20歳以上の国民健康保
 険者で、年3・4回程度
 の会議(夜間)に参加できる
 方4人。
 任期 6月から2年間。
 申込 4月10日(木)から市役所7
 階国保年金課、区役所の保
 険年金課で配布する応募用紙と
 小論文(400字程度)を、4月
 25日(金)(消印有効)までに送
 付か直接。ファクス可。応募
 用紙はホームページ http://
 www.city.sapporo.jp/hoken-
 iyo/kokuhof/からも入手可能。
 1次審査は書類選考(結果は
 全員に連絡)。2次審査(面
 接)結果は5月下旬に連絡。
 ▲たばこをやめたいと思っ
 ている国保加入の方へ▽
 CT検査や肺機能、たんの
 検査などで、たばこによる肺
 への影響を知り、検査結果を
 基にアドバイスを受けます。
 期間 7月～9月。
 会場 北海道労働保健管理協会
 (白石区本郷通3丁目南)。
 対象 国保加入者で保険料の納
 め忘れのない方40人。
 費用 3千円。

国民健康保険料は
 期限内に納めましよう
 『滞納整理特別強化月間』
 実施期間 平成15年5月まで
 ☆滞納世帯への実態調査の強化
 ☆納付相談・納付指導の実施
 ☆滞納処分の実施
 (給与・預貯金などの差し押さえ)
 札幌市国保特別収納対策本部

申込 4月30日(水)までに市役所
 (17階) 国保年金課へ電話か
 上欄必要事項を記入したファ
 クス、はがきで募集案内を請
 求し、それをご覧になった上
 で申し込み。(抽選)
 (申込先詳細) 国保年金課 ☎(211)
 2952、☎(218) 5182

退職被保険者の自己負担割合が変わります

4月から退職被保険者(被
 扶養者を含む)の自己負担割
 合が、一律3割になりました。
 詳しくはお問い合わせくだ
 さい。

国民年金
 ▲高齢福祉年金の受給者は国
 民年金証書の提出を▽
 老齢福祉年金を受給されて
 いる方は、国民年金証書の書
 き換えが必要です。4月11日
 (金)(支給開始日)以降、年金
 を受け取ってからお住まいの
 区の区役所年金係に証書を提
 出してください。
 (詳細) 区役所 (17階) の保
 険年金課年金係

介護保険
 ▲4月に支給される年金から
 も介護保険料が徴収されます▽
 14年度の特別徴収決定通知
 書でお知らせした通り、2月
 に介護保険料が特別徴収(年
 金天引き)された方は、原則