

主な施設の所在地・電話番号

厚別区役所 ☎895-2400 (代)  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別保健センター ☎895-1881  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別区土木センター ☎897-3800  
 (厚別町下野幌45-39)  
 白石清掃事務所 ☎862-0053  
 (白石区本通20丁目北1-66)  
 厚別区体育館 ☎892-0362  
 (厚別中央2条5丁目)

厚別図書館 ☎894-1590  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別区民センター ☎894-1581  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別西地区センター ☎896-2000  
 (厚別西4条4丁目)  
 厚別南地区センター ☎896-3000  
 (厚別南7丁目)

電話番号をよくご確認の上、おかけください

厚別区からの

お知らせ

5月11日～6月10日

厚別保健センターから

ポリオワクチン服用

▽日時 左表の通り。

月 日	受付時間
5/2(金)	午後1時30分～ 2時30分
5/9(金)	
5/19(月)	
5/29(木)	午前9時～10時

▽会場 厚別保健センター。

▽対象 生後3カ月から90カ月未満で、2回の服用を済ませていないお子さん。なお、次のような場合は服用できません。①熱が高い、下痢をしている、医師から服用を止められている方。②BCG、はしかなどの生ワクチンを接種してから4週間以上経過していない方。③三種混合、B型肝炎のワクチンを接種してから1週間以上経過していない方。④はしか、水ぼうそう、突発性発疹などの病気にかかり、発病後1カ月を経過していない方。

▽注意 当日は、お子さんの体調を確認の上、ポリオワクチン予診票に必要事項を記入

してお持ちください。

▽その他 昭和50年から52年に生まれた方は、ポリオの免疫保有者の割合が、ほかの年齢層に比べて低いことが分かっています。該当する方は、ポリオウイルス常在国に渡航する時、お子さんがワクチンを使用するときに、再度服用することをお勧めします(有料1千120円)。

いきいき生活体験講座

参加者募集

仲間と一緒に、気持ち良く体を動かしてみませんか。

▽日時・内容 左表の通り。

▽定員 25人。

▽参加料 無料。

月 日	時 間	内 容	場 所
5/29(木)	午後1時15分～3時30分	ウォーキング、ストレッチ、交流会など	厚別区体育館
6/4(水)		体力チェック、交流会など	厚別保健センター
▷対象		おおむね40歳～60歳の方で、2日間とも参加できる方。	
▷申込方法		5月13日(火)から、電話で厚別保健センターへ(先着順)。	

地区健康相談

生活習慣病の予防と結核の早期発見のため、各地区で健康相談を実施します。

▽日時・会場 右表の通り。

食生活改善推進員養成講座

受講者募集

食生活の改善活動を通して、地域の健康づくりを推進しませんか。

▽期間 6月5日(木)～7月31日(木)。全12回。

▽内容 健康づくりや生活習慣病予防、栄養などの講義及び調理実習。

月 日	受付時間	実施会場	所在地
5/29(木)	午前9時～11時	上野幌会館	厚別南5丁目
6/4(水)	午前9時～11時	厚別南会館	厚別南1丁目
	午後1時30分～3時	上野幌中央会館	上野幌3条5丁目
6/17(火)	午前9時～11時	梅ヶ丘会館	上野幌2条1丁目
▷対象		ふだん健康診断を受ける機会のない15歳以上の方。	
▷検査項目		①健康相談(血圧測定・尿検査) ②結核検診(胸部X線検査) ③血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖検査など)＝40歳以上の方 ④心電図検査＝医師が必要と認めた方 ⑤C型およびB型肝炎検査＝40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の節目検診対象の方 ※節目検診を希望する方は、受診券・健康保険証、運転免許証など、本人であること・住所・年齢を確認できるものをお持ちください。	
▷費用		無料(心電図検査を受けた場合は800円、C型およびB型肝炎検査を受けた場合は400円)。	
▷その他		健康手帳をお持ちの方は、忘れずにお持ちください。詳しくは、保健センター☎895-1881へお問い合わせください。	

▽対象 区内に居住する女性。

▽定員 20人。

▽受講料 無料。テキスト代千680円。

▽申込方法 5月12日(月)～16日(金)の午前9時～午後5時に、電話または直接、厚別保健センターへ(先着順)。

両親学級参加者募集

初めて親となる皆さん、もうすぐ生まれてくる赤ちゃんのために、育児の準備をしませんか。

▽日時 6月6日(金)午後6時30分～8時30分。

