

エンジヨイマタニティ
クッキング教室

初めてのお子さんを出産予定の妊婦の方を対象に、簡単でおいしい調理実習を行います。

食事の工夫などについて話し合い、健康的なマタニティライフを考えながら、楽しい時間を過ごしませんか。

▽内容 ①調理実習「妊娠中のヘルシーメニュー」おいしいくカルシウム、鉄分を「ラクラク手作り果汁」。②試食・交流会。

▽日時 5月30日(金)午前9時45分～午後1時。

▽会場 保健センター(南3西11)。

▽定員・費用 30人・無料。

▽申込 5月19日(月)午前9時から電話で。先着順。

申込詳細 保健センター地域保健課 ☎(511)7221

無料税理士相談

▽相談日 6月11日(水)午後1時～4時。

▽会場 区役所1階広聴係(南3西11)。

▽申込 5月28日(水)午前9時から電話で。先着順(5人)。

申込詳細 総務企画課広聴係 ☎(231)2400(内線201)

中央保健センターからのお知らせ
(健康guide)ガイド

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊚511-8499

【健康教室「楽しく健康ウォーキング」】

- ◆内容 生活習慣病を予防するにはウォーキングが効果的といわれています。健康のために歩いてみませんか。リズムに合わせた全身運動も行います。コレステロール値・血糖値・体重などが気になる方には、特にお勧めです。
- ◆日時 5月20日(火)午後1時30分～3時。
- ◆会場 区民センター(南2西10)。
- ◆対象 運動指導を希望する方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆申込 5月12日(月)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。
- ◆その他 室内用運動靴、飲み物を各自ご用意ください。

健康教室の年間予定

内容	月日	時間	会場	申込
楽しく健康ウォーキング	6月17日(火)	午後1時30分～3時	区民センター(南2西10)	6月号
	7月15日(火)			7月号
血液サラサラのための食生活チェック	7月29日(火)		保健センター(南3西11)	7月号
楽しく健康ウォーキング	8月26日(火)		区民センター(南2西10)	8月号
	9月30日(火)			9月号
	10月28日(火)			10月号
	11月25日(火)			11月号
医師による講演会	12月2日(火)		保健センター(南3西11)	11月号
血液サラサラのための食生活チェック	2月24日(火)			2月号

【チャレンジたばこゼロセミナー】

- ◆内容 ニコチン依存度検査や呼気中一酸化炭素濃度測定、タイプ別診断などを行い、個人の状態に応じて、禁煙までを的確にアドバイスします。

- ◆期間 5月下旬からの3カ月間。
- ◆会場 保健センター。
- ◆対象 1カ月以内に禁煙する意志があり、日中に数回、保健センターに来所できる方。
- ◆定員・費用 15人・無料。
- ◆申込 5月20日(火)までに、電話またはファクス(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でお申し込みください。多数時抽選。なお、結果はお知らせします。

【地区健康相談のご案内】

- ◆内容・対象・費用 下表の通り。

	検査内容	料金(※1)	対象者	結果
健康相談	血圧測定・尿検査	無料	健康相談を希望する方	当日会場でお知らせします
	肝機能検査 腎機能検査 血中脂質検査 血糖値検査		40歳以上の方	すべての方に3～4週間後に封書でお知らせします
	C型肝炎・B型肝炎検査		要件に当てはまる方は希望により受診できます(※2)	
	C型肝炎検査のみ		400円	
	B型肝炎検査のみ		350円	
	B型肝炎検査のみ		100円	
心電図検査	800円	医師が必要と認めた方		
結核検査	胸部X線間接撮影	無料	健康診断を受けられない15歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)	精密検査が必要な方のみ、2週間以内にお知らせします(異常のない方には特にお知らせしません)

- ※1 次のいずれかに該当する方は、検査料金が免除されます
 - 70歳以上の方(年齢が確認できるものが必要)
 - 特定の障害をお持ちの65～69歳の方(老人保健医療受給者証が必要)
 - 市町村民税非課税世帯に属する方(課税証明書が必要)
 - 生活保護世帯に属する方(受給者証などが必要)
- ※2 肝炎ウイルス検査を受診するための要件は次の通りです
 - 検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方
 - 過去に肝機能異常を指摘された方
 - 広範な外科的処置を受けたことがある方または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方

- ◆日時・会場 右表の通り。
- ◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご参加ください。

	月日	受付時間	会場
5月13日(火)		午前9時～11時	幌西会館(南11西14)
		午後1時30分～3時	山鼻会館(南23西10)
6月5日(木)		午前9時30分～11時	東北会館(北2東2)
		午後1時30分～3時	山鼻福祉センター(南24西13)