

西保健センターから

(1) 高脂血症予防教室

「サラサラ血液になろう」

日時・内容 ①5月20(火)「ドロドロ血液からサラサラ血液になろう」②5月27日(火)「身体を動かしてみよう」③6月24日(火)「いきいきした毎日を送るために」③回1コース。いずれも午後1時30分～3時30分
会場 ①③西保健センター講堂、②西区民センターホール(いずれも琴似2-1)。
対象 過去に受けた健康診断で総コレステロール値が220～269mg/dlの方。40歳～

69歳の方。心疾患のない方。
定員・費用 20人。無料。
持ち物 健康手帳、血液検査結果(お持ちの方)。
申込 5月12日(月)～16日(金)の午前8時45分～午後5時15分に電話で。先着順。

(2) ストップスモーキング！ あなたのチャレンジをお手伝い

無理なく行える禁煙の方法を個別にアドバイスします。
スケジュール ①初回・保健センターでの相談(30分程度)②チャレンジ期間・電話などによる相談(随時)③3カ月後・保健センターでの相談(30分程度)。
対象 1カ月以内に禁煙チャレンジ開始を希望する方で、3カ月間に2回程度保健センターに来所できる方。
定員・費用 10人。無料。
申込 5月19日(月)～30日(金)の午前9時～午後5時に電話で。多数時抽選。

(3) プレママクッキング 参加者募集

内容 ①講話「バランスのとれた食生活」ここで差がつく！ヘルシーライフ。
②調理実習「とつても簡単☆プレママくらぐレシピ」。
③試食・交流。
日時 5月28日(水)午後1時30分～3時35分。
会場 西区民センター2階料理実習室(琴似2-1)。
対象 西区にお住まいの初妊婦の方。
定員・費用 20人。無料。
申込 5月12日(月)から電話で。先着順。

(4) 食生活改善推進員 (ヘルスメイト)養成講座

食生活を通して、健康づくりの輪を地域に広める食生活改善推進員を養成する講座です。
日時 左表参照。全11回。

月	日	時
6	4日(水)・18日(水)	午後1時15分～4時15分
	9日(月)・16日(月)・23日(月)・27日(金)	午前9時15分～午後0時15分
	30日(月)	午前9時15分～午後4時15分
7	2日(水)・16日(水)	午後1時15分～4時15分
	7日(月)・14日(月)	午前9時15分～午後0時15分

(5) 地区健康相談

日程 左表参照。
実施内容 血圧測定・血液検査(すこやか健診受診者を除く40歳以上の方)・C型肝炎ウイルス等検査(40歳・45歳・50歳・55歳・60歳)。
会場 西保健センターほか。区内にお住まいの女性。また、全講座終了後に食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方。
定員・費用 25人。テキスト代として千680円。
申込 5月12日(月)～16日(金)に電話で。先着順。

月	日	受付月日	会場
5月	12日(月)	午前9時30～11時	平和第一会館(平和1-6)
		午後1時30分～3時	西野中央会館(西野3-8)
	19日(月)	午前9時～11時	西町会館(西町南9)
	20日(火)	午前9時30～11時	福井会館(福井8)
	27日(火)	午前9時30～11時	発寒福祉会館(発寒5-3)
6月	30日(金)	午前9時30～11時	昭和会館(西野6-3)
		午前9時30～11時	平和第二会館(平和2-8)
	10日(火)	午後1時30分～3時	西野地区センター(西野4-2)

(6) ポリオ(小児マヒ)ワクチン服用について

左表の日程でポリオワクチンの接種(服用)を行います。対象となる方は、体調の良いときに早めに受けてください。詳細は前月号を見るか、西保健センターにお問い合わせください。
また、熱性けいれんを起こしたことがある場合には、あらかじめご相談ください。
会場 西保健センター。
・65歳・70歳で希望する方：心電図(医師が必要と認めた場合)・胸部X線間接撮影(15歳以上の方)。
費用 心電図は800円、C型肝炎ウイルス等検査は400円。それ以外は無料。
申込 直接会場へ。



就任あいさつ

西区長 加藤 啓世

このたび、四月一日付けをもちまして、西区長に就任いたしました。

西区は豊かな自然と歴史が調和した魅力あるまちです。私は、この西区で皆さんと一緒に、まちづくりに取り組めることに大きな喜びを感じ、その責任の重さに身の引き締まる思いがいたします。西区が、より快適で心ふれあう住み良いまちとなりますよう、皆さんとともに考え、全力を尽くしてまいります。

参加者募集

内容 ①講話「バランスのとれた食生活」ここで差がつく！ヘルシーライフ。