

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【お母さんのための思春期教室】

思春期の子どもの心と体の特徴を2日間で学ぶ、お母さんのための教室です。

◆日時 7月14日(月)、18日(金) (全2回)。各回午前10時～11時50分。

◆内容 1日目…講演「もっと知りたい男子の性～いつ、何を伝えるか?～」(講師=堀田浩貴さん～北海道済生会小樽病院泌尿器科医師)、講話「楽しい性教育～女の子への実践編～」(講話=中央保健センター助産師)。

2日目…講演「ともだち親子???～子どもの心、見てます?～」(講師=渡部正行さん～北海道立心身障害者総合相談所精神科医師)。

◆会場 区民センター2階ホール (南2西10)。

◆対象 小学生、中学生の子どもを持つ母親。

◆定員・費用 150人・無料。

◆申込 当日、直接会場へ。

【血液サラサラのための食生活チェック】

自分の食生活を振り返り、エネルギーや脂肪の取りすぎ、野菜・カルシウム不足、塩分の取りすぎなど偏った食事を改善しましょう。

◆日時 7月29日(火)午後1時30分～3時。

◆会場 保健センター (南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 7月16日(水)午前9時から電話で申し込み。先着順。

【楽しく健康ウォーキング】

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します。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 7月15日(火)午後1時30分～3時。

◆会場 区民センター2階ホール (南2西10)。

◆対象 運動をする機会の少ない方。

◆費用 無料。

◆持参する物 室内用の運動靴・汗ふき用のタオル・飲み物。

◆申込 7月14日(月)午後3時までに電話でお申し込みください。



【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	血圧検査・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	3～4週間後、すべての方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 B型肝炎検査のみ	400円 350円 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	健康診断を受ける機会のない15歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)

※1 次の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)
- 特定の障害がある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(受給証明書などが必要)

※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 下表の通り。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご持参ください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

月 日	受付時間	会場(所在地)
8月5日(火)	午前9時30分～11時	静修高校 (南16西6)
	午後1時30分～3時	豊水小学校 (南8西2)
8月8日(金)	午後1時30分～3時	幌西会館 (南11西14)