

福祉サービス課

## 国民年金

### △保険料免除のご相談を▽

第1号被保険者(強制加入者)で、所得が少なく保険料の納付が困難な方には、申請により保険料の全額または半額が免除される制度があります。ご希望の方は、①年金手帳、②印鑑、③納付書、④前年度の所得額が分かるもの(源泉徴収票など)をお持ちになり、区役所の年金係へご相談ください。

### △こんなときは届け出を忘れずに▽

次のような場合は、区役所の年金係に届け出が必要です。  
 ①20歳になったとき(厚生年金・共済組合加入者を除く)。  
 ②厚生年金・共済組合の加入者でなくなったとき(被扶養配偶者も含む)。  
 【詳細】区役所(13階)の保険年金課年金係



## 健康

### 風しんの予防接種を お忘れなく

大人になって風しんに感染すると一般に重症になりやすく、妊娠初期にかかるると子供の聴力などに障害がある可能性があります。昭和54年4月2日～62年10月1日生まされた方の予防接種は、9月30日(火)まで市内の医療機関にて無料(過去に風しんにかかった方、予防接種を受けた方は対象外)で行っています。10月以降は有料となりますので、期間内に受けるようにしましょう。  
 なお、乳幼児(1歳～7歳半)については、10月以降も無料です。  
 【詳細】区役所(13階)、ただし、東区は☎(711)3211、南区

は☎(581)5211の地域保健課

### 人工肛門・人工ぼうこうの方のための相談会

日時・会場 7月12日(土) 西市民センター(西区琴似2の7)、13日(日) 手稲区民センター(手稲区前田1の11)。  
 いずれも午後1時30分～4時。  
 【詳細】身体障害者福祉協会☎(641)8853

### 中央健康づくりセンター 催し

#### △女性のフレッシュ健診▽

内容 骨粗しょう症検診と健康診断の同時受診。  
 日時 8月5日以降の火曜午前8時45分～正午。  
 対象 18～39歳の女性1日30人。  
 費用 2千円。  
 申込 7月16日(水)から電話。☎(先着)  
 △骨粗しょう症検診▽  
 日時 8月5日以降の火曜午後1時～2時。

対象 40歳以上の女性1日30人。  
 費用 千円。  
 申込 往復はがきを上欄必要事項を記入し、送付。7月15日(火)～21日(祝)の消印があるものを受け付け。1人1枚のみ有効。受け付け順に検診日を記載して返送。

### △介護予防筋力トレーニング▽

簡単な健診後、筋力トレーニングで身体機能の回復を図ります。  
 日時 ①8月19日(火)～11月25日(火)の火・金曜。②8月20日(水)～11月22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。

対象 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。①要支援・要介護I・II。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歩未満。各コース8人。  
 費用 3千円。

申込 7月24日(木)までに電話。25日(金)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(13階)☎(562)8700

### 重症急性呼吸器症候群(SARS)のこと

38度以上の発熱やせき、呼吸困難などの症状がある方で、発症前10日以内に、SARS発生地域(世界保健機関により随時更新されています)に旅行などした方は、SARS外来対応病院での診察を受けるため、事前に保健所、保健センターへ連絡をお願いします。また、SARSに関する情報は、保健所のホームページ <http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/index.html> などでお知らせしています。  
 【詳細】地域保健課☎(211)2306

## 広告欄

福祉

保険・年金

健康