

(健康)guide ガイド

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 ㊚511-8499

【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 8月26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。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆持参する物 室内用運動靴・汗ふき用タオル・飲み物。
- ◆申込 8月11日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【お父さんの育児教室】

ご夫婦で学ぶ子育て講座を開催します。

- ◆内容 ①講演「妊娠・出産・育児でのパパのサポート～安心して子どもを産み育てるために～」(講師＝小橋元さん：北海道大学大学院医学研究科医師)。
- ②グループ体験学習「お父さんの妊婦体験～おなかの赤ちゃん重いか～」、「赤ちゃんとのふれあい～お風呂とだっこ～」。
- ◆日時 8月29日(金)午後6時15分～8時30分。
- ◆会場 保健センター(南3西11)。
- ◆対象 初めてのお子さんが誕生予定のご夫婦。
- ◆定員・費用 50組・無料。
- ◆申込 8月11日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【チャレンジたばこゼロセミナー】

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、禁煙までをポイントごとにアドバイスします。

- ◆期間 8月下旬からの3カ月間。
- ◆対象 1カ月以内に禁煙する意志があり、期間

中の日中に数回、保健センターに来所できる方。

- ◆定員・費用 15人・無料。
- ◆申込 8月12日(火)～20日(水)に電話で(多数時抽選。結果はお知らせします)。

【ナイスミドルのための「健康料理塾」】

- ◆内容 「食が健康をつくる～自分で作る昼ごはん～」(調理実習・生活習慣病を予防する食事)。
- ◆日時 9月5日(金)午前9時30分～午後1時。
- ◆会場 保健センター(南3西11)。
- ◆対象 区内にお住まいの60歳以上の男性。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持参する物 エプロン・頭を覆う物・スリッパ。
- ◆申込 8月18日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【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	
	C型肝炎・ B型肝炎検査	400円	要件に当てはまる方は希望により受診できます(※2)	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)	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)
- 特定の障がいがある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直接会場へ。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27日(水)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～3時	南円山会館(南9西21)
8月28日(木)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～3時	山鼻郵便局(南16西15)