



### □ 地区健康相談を受けましょう

白石保健センターでは、10月まで各地区を回って健康相談を実施します。この機会に自分の健康状態をチェックし、日常生活の改善や生活習慣病・結核などの早期発見のためぜひ受診しましょう。また、肝炎ウイルス検査も実施しております。受診希望の方は、住所・氏名・年齢などの分かるもの（運転免許証、健康保健証など）をご持参ください。

種別	検査項目	対象	費用
結核検診	胸部X線間接撮影	健康診断を受ける機会のない15歳以上の方	無料
健康相談	血圧・尿検査	希望者	無料 ※心電図検査を医師の指示により実施した場合は800円
	血液検査	40歳以上の方	
肝炎ウイルス検診	C型肝炎ウイルス検査 B型肝炎ウイルス検査	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の節目に該当する方で希望者	両方実施 400円 C型肝炎のみ 350円 B型肝炎のみ 100円
		※節目の年齢以外で、過去に肝機能異常を指摘された方、広範な外科的処置や妊娠、分娩時に多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方は、地区健康相談と同時に受診できますのでお申し出ください。	

▷ 申込方法 直接会場へお越しください。

【詳細】白石保健センター地域保健課 ☎862-1881

#### ◎実施日時・会場

実施月日	受付時間	実施会場
10月3日(金)	午前9時30分～11時	旭町内会館 (平和通10丁目北4-15)
10月3日(金)	午後1時30分～3時	東白石会館 (本通13丁目南10-1)
10月8日(水)	午前9時30分～11時	小林会館 (栄通8丁目5-20)
10月15日(水)	午前9時30分～11時	本郷会館 (本郷通8丁目北1-21)
10月15日(水)	午後1時30分～3時	菊水元町会館 (菊水元町2条1丁目8-4)
10月17日(金)	午前9時30分～11時	白石老人福祉センター (栄通6丁目19-20)
10月17日(金)	午後1時30分～3時	みつば会館 (本郷通10丁目北3-29)
10月20日(月)	午前9時30分～11時	南郷福祉会館 (南郷通7丁目南4-4)
10月20日(月)	午後1時30分～3時	東札幌小学校 (東札幌4条5丁目4-20)

しろしろ  
便利帳

## 地震に備えて

### ◎普段からの心構え

7月26日未明、宮城県北部を中心に震度6強の地震が発生しました。警戒心を忘れる前に、日ごろから地震災害に備えて次のことに注意しましょう。

- ① 家族や町内会などで訓練を実施したり災害時の協力体制を話し合っておくことが必要です。
- ② 非常持ち出し品をまとめておきましょう。  
貴重品・応急手当て用品・懐中電灯・ラジオ・非常食・着替え・常備薬・乳児がいる場合はミルクや紙おむつ。厳冬期には防寒対策が絶対必要です。
- ③ たんすや冷蔵庫等の家財を固定しましょう。  
過去の地震で家財道具の転倒や落下により、多くの方が死傷しています。家財道具の固定は家庭内でのけがを防ぐことができます。

※非常食等防災用品の購入に関する問い合わせ先  
(財)札幌市防災協会 ☎861-1211  
(白石区南郷通6丁目北 札幌市民防災センター3階)

### ◎もし地震が発生したら

- ① 使用中のストーブやガスコンロの火はすぐに消火しましょう。
- ② 地震の揺れが収まるまでテーブルの下などに身を隠しましょう。

### ◎災害発生時の通報先等

火災、救急、救助	119
事件、事故	110
白石区役所	861-2400
白石消防署	861-2100
白石土木センター	864-8125
白石警察署	814-0110
けがの当番病院(案内)	201-0099 テレホンサービス

## 広告欄