

一般家庭ごみの出し方

使い捨てのスプレー缶などによる収集車の火災事故が発生しています。使い切った後、風通しの良い所で缶に穴を開け、別袋で出すようにお願いします。

また、収集車がごみを収集した後や、決められた収集日以外にステーションへ、ごみを出している方が見受けられます。一人ひとりルールとマナーを守り、きれいな街並みをつくりましょう。

〔詳細〕中央清掃事務所 ☎581-1153

区役所へは公共交通機関で

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。

〔詳細〕総務企画課交通防災・施設担当 ☎231-2400(内線208)

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	負傷者数
中央区	1,578 (+127)	3 (-8)	1,896 (+59)
札幌市	8,495 (+359)	39 (-8)	10,282 (+277)

※平成15年9月21日現在
()は前年比

(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 FAX511-8499

【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 10月28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 10月14日(火)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。

【健康づくり講演会】

現代はストレスの多い社会です。心の不調はありませんか? 「うつ病」をテーマに講演会を行います。

- ◆内容 「健康さっぽろ21について」、「こころ元気ですか? ～中高年のうつ病について」(講師= 柘野雅之医師～大通りつげのクリニック院長)。
- ◆日時 10月31日(金)午後1時30分～3時30分。
- ◆会場 保健センター2階講堂(南3西11)。
- ◆対象・費用 原則として区内にお住まいの方・無料。
- ◆申込 当日、直接会場へお越しください。

【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	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	400円	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	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	
結核検診	胸部X線間接撮影	無料	健康診断を受けられない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)

◆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。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。なお、血液検査を希望する方は「氏名・住所・生年月日」が確認できるものを必ずお持ちください。

- ※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)
 - 特定の障がいのある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

月日	受付時間	会場(所在地)
10月23日(木)	午前9時30分～11時	南円山会館(南9西21)
	午後1時30分～3時	曙会館(南11西10)
10月24日(金)	午前10時～11時	円山西町会館(円山西町3)
	午後1時30分～3時	山鼻福祉センター(南24西13)