

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ



【血液サラサラのための健康教室】

あなたの血管は大丈夫？食生活を見直してみましよう！

- ◆**内容** ①講演「血管年齢若返りⅡ」(甲谷哲郎 NTT東日本札幌病院循環器内科部長)。②講話「血液をきれいにする食事」(駒沢治美保健センター管理栄養士)。③血行測定。
 - ◆**日時** 2月24日(火)午後1時30分～3時。1時から受け付け・血行測定を行います。
 - ◆**会場** 保健センター(南3西11)。
 - ◆**対象・定員・費用** 区内在住の方・80人・無料。
 - ◆**申込** 2月12日(木)午前9時から電話でお申し込みください(ファクスは不可)。先着順。
- 【申込・詳細】 保健センター地域保健課 ☎511-7221

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い。ご協力をお願いします。
※区役所周辺は、駐車禁止となっています。路上での駐車はおやめください。
【詳細】 総務企画課交通防災・施設担当 ☎231-2400 (内線208)

太極拳入門講座

- ▽**日時** 3月2日(火)～30日(火)の毎週火曜日。全5回。各回午後1時30分～3時30分。
- ▽**会場** 旭山公園通地区センター(南9西18)。
- ▽**対象** 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
- ▽**定員・費用** 20人・2千900円。
- ▽**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装。
- ▽**申込** 2月24日(火)午後1時30分に同センターで受け付け

2月11日からの内容です

人口 193,690人
(前月比+249)
男 87,692人
女 105,998人
世帯数 103,121世帯
(前月比+187)
平成16年1月1日現在

少年消防クラブ員募集

▽**活動内容** 防火パレードなどの火災予防行事への参加や施設見学など。
▽**対象** 平成16年度に小学4～6年に進級予定の児童で、「苗穂・東北・東」桑園「幌西」「山鼻」「円山・宮の森大倉山」地区にお住まいの方。
▽**募集人員** 各地区10～15人程度。
▽**申込** 2月16日(月)～4月30日(金)に電話で。先着順。
※**入団後、制服を貸与します。**
【申込詳細】 札幌中央区少年消防クラブ協議会(中央消防署内) ☎(215)2120

保ちこく 国ひとく

「亡くなったときの医療費と葬祭費」



コクホくん 同級生のお父さんが病院で亡くなったんだ。
コクホちゃん それはお気の毒ね。
コクホくん 医療費が随分掛かっていたので、心配していたよ。
コクホちゃん それは大変ね。ところで、国民健康保険では世帯主が死亡した後、同じ世帯の人(家族など)が新世帯主となった場合に、新しい世帯主が亡くなった人の高額療養費を申請できるのよ。
コクホくん 同級生のお母さんでも、世帯主になれば申請できるんだね。
コクホちゃん そうね。少し難しい言葉だけど、正確には「法定相続人」が申請することができるの。
コクホくん もし、一人の世帯だったらどうなるの？
コクホちゃん その場合は、「代表相続人」が申請できるのよ。少し複雑な手続きになるけど、相続の対象となるすべての人の戸籍謄本や委任状、印鑑証明書などが必要になるのよ。
コクホくん 念のため、詳しいことは区役所に確認した方がいいね。
コクホちゃん それと、国保に加入していた人が亡くなったときは、葬祭を行った人(喪主または施主)に葬祭費が支給されるので、手続きが必要ね。
コクホくん どんな書類が必要なのかな？
コクホちゃん 保険証のほか、会葬はがきや葬儀関係の領収書など喪主・施主の氏名が確認できるものと、その人の預金口座番号が分かるもの、印鑑などが必要なの。
コクホくん いろいろありますが、分からなかったら区役所に確認してもらおうね。
【詳細】 保険年金課 ☎(231)2400