

交差点での交通事故が増えています。青信号でも左右の安全確認をしてから横断しましょう

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
ガイド

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【健康教室「血管年齢若がえり」】

～あなたは、ドロドロ血？ベトベト血？

あなたの血管は大丈夫？～

血液は体の各細胞に酸素と栄養を運んでいます。血液の流れが悪い状態が続くと生活習慣病の引き金になります。そこで、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を予防するのに「血管年齢」という考え方が注目されています。

■内容 血管年齢若がえりをテーマに講演・講話・血行測定を行います。講師＝舟山直樹医師（医療法人北海道循環器病院副院長）。講話＝保健センター管理栄養士。

■日時 4月20日(火)午後1時45分～3時15分（午後1時15分から受け付け。血行測定を行います）。

■会場 保健センター（南3西11）。

■対象 区内在住の方。

■定員・費用 80人・無料。

■申込 4月12日(月)午前9時から電話で（ファクス

不可）。先着順。

【ナイスミドルのための「健康料理塾」】

■内容 自分の食生活を見直してみませんか？調理実習「生活習慣病を予防する食事」

■日時 4月27日(火)午前9時15分～午後1時。

■会場 保健センター2階（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。

■持参するもの エプロン、頭を覆う物、スリッパ。

■申込 4月16日(金)午前9時から電話で。先着順。

【地区健康相談をご利用ください】

■内容 血圧測定、尿検査、血液検査（40歳以上の方。脂質検査、肝機能検査、腎機能検査、貧血検査、血糖検査など）、心電図検査（40歳以上で医師が必要と認めた方）、保健相談、栄養相談、結核検診（15歳以上の方）。40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方を対象に、C型肝炎ウイルス検査など実施。

■日時・会場 下表の通り。

■対象 普段、健康診断を受ける機会のない方。

■費用 無料（心電図検査は800円、C型肝炎ウイルス検査等は400円。詳しくは5月号に掲載）。

■申込 当日、なるべく空腹の状態でご来場へ。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）
5月	7日(金)	午前9時30分～11時	幌西会館（南11西14）
		午後1時30分～2時15分	Let's(レッツ)中央（南4東4）
		午後2時45分～3時30分	東北会館（北2東2）
6月	30日(水)	午前9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13）
		午後1時30分～3時	幌西会館（南11西14）
7月	7日(水)	午前9時～11時	大通公園まちづくりセンター（北1西9）
		午後1時30分～3時	円山西町町内会館（円山西町3）
8月	3日(火)	午前9時30分～11時	札幌静修高等学校（南16西6）
		午後1時30分～3時	豊水会館（南9西1）
	20日(金)	午前9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13）
		午後1時30分～3時	南円山会館（南9西21）
	25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）
26日(木)	午前9時～11時	円山会館（北1西23）	
	午後1時30分～3時	曙会館（南11西10）	
9月	7日(火)	午前9時30分～11時	幌西児童会館（南14西16）
		午後1時30分～3時	曙会館（南11西10）
	9日(木)	午前9時30分～11時	西会館（南6西13）
		午後1時30分～3時	山鼻郵便局（南16西15）
	17日(金)	午前9時30分～11時	宮の森会館（宮の森2-5）
		午後1時30分～3時	円山北町会館（北7西26）
	24日(金)	午前9時30分～11時	山鼻会館（南23西10）
		午後1時30分～3時	西創成会館（南5西7）
10月	12日(火)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
		午後1時30分～3時	苗穂会館（北1東10）
	13日(水)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
		午後1時30分～3時	宮の森明和会館（宮の森2-11）