

## 保健センターからの お知らせ

### 清田区歩こう会

今年度2回目の「清田区歩こう会」は、平岡公園の自然を楽しみながら歩きます。平岡公園は趣きたつぶりの豊かな自然がたくさん残されている清田区の大切な自然の宝庫です。

ぜひ、ご参加ください。

◆日時 7月13日(火)午前9時30分～正午(午前9時受け付け開始)。

※当日雨天の場合は中止。

◆コース 区役所～旧国道36号～厚別中央通～平岡公園～平岡東公園～区役所(約7キロ)。

◆集合場所 区役所玄関前。

◆持ち物 飲み物、敷物。帽子を着用して、歩きやすい服装と靴でお越しくください。

◆申込方法 当日、直接集合場所にお越しください。



【詳細】 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線524)

### タバコをやめたい方へ

休煙からはじめませんか

禁煙を無理なく行える方法を個別にアドバイスします。

◆個別相談期間 3カ月間。

◆会場 保健センター。

◆対象 区内にお住まいの禁煙を希望する方で、3カ月で

◆会場 区役所2階保健センター栄養実習室。

### 和食料理を作りませんか

お子さんにおいしい和食料理を作ってみたいと思っ

ている保護者の方、地域の先輩お母さんと一緒に料理を作ってみませんか。

◆内容 料理実習(夏の食料)

◆日時 7月14日(水)午前10時～午後0時30分(午前9時

45分から受け付け)。

◆申込方法 6月28日(月)～7月2日(金)に電話で申し込み(多数の場合は抽選)。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線526)

### がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

日時	7月14日(水) 午前8時45分～10時受け付け。
会場	区役所2階保健センター
対象	40歳以上の方。
費用	①胃・大腸がん検診セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。
その他	70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は、( )内の証明書を持参すると無料になります。
申込先・詳細	地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線522)

### 生活習慣病予防教室

保健センターでは、健診などで高脂血症を指摘された方

やコレステロールが気になる方を対象に生活習慣病予防教室を開催します。日ごろの生活習慣を振り返り、より良い生活習慣へ改善するためにも、お気軽にご参加ください。

◆テーマ ためしてナッ得！健康講座～高脂血症予防編～

◆内容 (1)医師、栄養士、歯科衛生士の講話、運動の実技

など。(2)希望者に血管年齢測定を行います。

◆日時 6月23日(水)午後1時15分～3時30分(午後1時受け付け)。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆対象 区内にお住まいの満40～75歳の方。

◆定員・受講料 30人・無料。

◆申込方法 電話または直接窓口で申し込み(多数の場合は抽選)。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線522)



### 地区健康相談を行います

普段健康診断を受ける機会が少ない15歳以上の方を対象に健康相談を行います。予約は不要です。直接会場にお越しください。

実施日	受付時間	会場
6/28(月)	午前9時～11時	こもればい館(平岡公園東10丁目)
	午後1時30分～3時	里塚記念会館(里塚3条7丁目)
健診内容		料金※1
血圧測定・尿検査・胸部X線間接撮影	無料	15歳以上の方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)	無料	40歳以上の方。
心電図検査	800円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査	400円	要件に当てはまる方が希望により受診できます。
C型肝炎検査のみ	350円	(※2)
B型肝炎検査のみ	100円	

※1 次の方は( )内の証明書を持参すると無料になります。  
 ●70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)  
 ●老人保健法医療受給者(医療受給者証)  
 ●生活保護世帯(生活保護受給証明書)  
 ●市民税非課税世帯(課税証明書)  
 ※2 肝炎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。(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)  
 ●過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。  
 ●広範な外科的処置を受けたことのある方、また妊娠・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。

詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線522)

