

8月11日からの内容です

楽しい行楽は無理をせず、時間と心に「ゆとり」を持つた計画を立てましょう

(健)康guide

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

【楽らく♪健康ウォーキング】

～はじめてウォーキング編～

生活習慣病の予防・改善には、ウォーキングが効果的で、継続することが大切です。医師から運動を勧められている方や、検診でコレステロール値が高い・高血圧・肥満を指摘されている方には特にお勧めです。

◆日時 8月24日(火)午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時10分から）。

◆会場 区民センター2階ホール（南2西10）。

◆対象 区内在住で、はじめてウォーキングをする40歳～59歳の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆持参する物 室内用の運動靴・汗ふき用のタオル・水分補給の飲み物。

なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

◆申込 8月13日(金)午前9時から電話で（先着順）。ファクスは不可。

【お父さんの育児教室】

ご夫婦で学ぶ子育て講座を開催します。お二人で参加してみませんか。

◆内容 ①ビデオ「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ～」。②グループ体験学習「お父さんの妊娠体験～おなかの赤ちゃん重いかな～」、「赤ちゃんとのふれあい～お風呂とだっこ～」。

◆日時 8月27日(金)午後6時15分～8時20分。

◆会場 保健センター（南3西11）。

◆対象 初めてのお子さんを出産予定のご夫婦。

◆定員・費用 50組・無料。

◆申込 8月11日(水)午前9時から電話で（先着順）。

【チャレンジたばこゼロセミナー】

ニコチン依存度検査や呼気中一酸化炭素濃度測定、タイプ別診断などを行い、個人の状態に応じて、禁煙までをポイントごとにアドバイスします。

◆期間 8月下旬からの3ヶ月間。

◆対象 1ヶ月以内に禁煙する意志があり、期間中の日中に数回、保健センターに来所できる方。

◆定員・費用 15人・無料。

◆申込 8月16日(月)～20日(金)に電話で（多数時抽選）。8月25日(水)までに結果をお知らせします。

【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	当会場でお知らせします 3～4週間後、すべての方に封書でお知らせします
	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	
	C型肝炎・ B型肝炎検査	400円	40歳以上で要件に当てはまる方	
	C型肝炎検査	350円	は希望により受診できます	
	B型肝炎検査	100円	(※2)	
	心電図検査	800円	40歳以上で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る機会のない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 (異常ない方には特にお知らせしません)

※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）
- 特定の障がいがある65～69歳の方（老人保健医療受給者証が必要）
- 市民税非課税世帯に属する方（市道民税課税証明書が必要）
- 生活保護世帯に属する方（生活保護受給証明書などが必要）

※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

◆日時・会場 下表の通り。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態で直接会場へ。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）
8月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）
8月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）
8月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月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）