

# 中央保健センターからのお知らせ (健康guide) 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 ㊟511-8499

## 【エンジョイ・マタニティクッキング教室】

健康的なマタニティライフを考え、みんなで楽しい時間を過ごしませんか。食事の工夫などについて話し合い、簡単でおいしい調理実習を行います。

◆内容 ①調理実習「妊娠中のヘルシーメニュー～おいしくカルシウム・鉄分を～」②試食・交流会。

◆日時 10月1日(金)午前9時45分～午後1時。

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの初めてのお子さんを出産予定の妊婦の方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆持参する物 エプロン・三角巾・スリッパ・筆記用具・母子手帳。

◆申込 9月15日(水)午前9時から電話で(先着順)。

## 【ナイスミドルのための「健康料理塾」】

あなたの食生活を見直しませんか?生活習慣病を予防する食事の調理実習を行います。

◆日時 10月15日(金)午前9時15分～午後1時。

◆会場 保健センター(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。

◆持参する物 エプロン・頭を覆うもの・スリッパ。

◆申込 9月27日(月)午前9時から電話で(先着順)。

## 【ポリオワクチン服用のお知らせ】

◆日時 下表の通り。

月 日	受付時間
10月4日(月)	午前9時30分～11時
10月14日(木)	午後1時30分～3時
10月18日(月)	午前9時30分～11時
10月22日(金)	午後1時30分～3時
10月26日(火)	午後1時30分～3時

◆会場 保健センター(南3西11)。

◆その他 駐車スペースが狭いため、自家用車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

※詳細については、全市版30ページ参照。

## 【楽しく健康ウォーキング】

～燃やせ体脂肪編～

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。健康のために歩いてみませんか。体脂肪を燃やす効果的な運動をぜひ体験してください。

◆日時 9月28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 区内にお住まいで運動で体脂肪を燃やしたい40歳～69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、万歩計・健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

◆申込 9月13日(月)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

## 【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	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	
相	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は希望により受診できます (※2)	3～4週間後、すべての方に封書でお知らせします
	C型肝炎検査	350円		
	B型肝炎検査	100円		
談	心電図検査	800円	40歳以上で医師が必要と認めた方	
結核	胸部X線間接撮影	無料	健康診断を受ける機会のない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(異常の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)
9月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)
9月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)