

### 家庭医学講座

講演終了後、個人相談コーナーを設けます。

#### テーマ腎臓病。

**日時・会場** 10月30日(土)午後1時30分～3時30分。札幌市医師会館(中央区大通西19)。

**詳細** 地域保健課(211) 2 3

### 精神療養講座

テーマ精神保健福祉改革ビジョンを読む。

**日時・会場** 10月16日(土)午後2時～4時。社会福祉総合センター(14階)。

**詳細** 障がい福祉課(211) 2 9 3 6

### 休日エイズ検査

相談、検査はいずれも無料、匿名で受け付けます。

**日時・会場** 10月17日(日)午前10時～正午。中央保健センター(中央区南3西11)。

**申込** 10月15日(金)までにエイズ専用電話(552) 8 1 2 0 で予約。

**詳細** 保健管理課(622) 5 1 5 1

### 難病医療相談会

テーマ脊髄小脳変性症。

**日時・会場** 11月6日(土)午後1時30分～4時。北海道難病センター(中央区南4西10)。  
 対象患者とその家族100人。

**申込** 10月18日(月)から北海道難病連(512) 3 2 3 3 へ電話。

(先着)

**詳細** 地域保健課(211) 2 3 0 6

### 高齢者インフルエンザ予防接種

**期間・場所** 1月末まで。市の委託医療機関。

対象市内に居住し、次のいずれかに該当する方。①65歳以上。②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある(障がい等級1級またはそれに準じる)。

**費用** 千円。生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料(介護保険料納入通知書などの証明書類が必要)。

**詳細** 区役所(14階)、ただし、東区は(711) 3 2 1 1、南区は(581) 5 2 1 1の地域保健課

### 介護予防筋力トレーニング

簡単な検診の後、3カ月の筋力トレーニングで身体機能の回復を図ります。

**日時** ①12月3日(金)～来年3月18日(金)の火・金曜。②12月1日(水)～来年3月12日(土)の水・土曜。いずれも午前10時～11時30分と午後1時30分～3時の2コース。各全28回。

**会場** 中央健康づくりセンター(中央区南3西11)。

**対象** 加齢による身体機能低下のため、日常生活上の基本的動作の一部が困難で、次の要件に該当する65歳以上の方。①要支援・要介護Ⅰ・Ⅱ、要介護認定外Ⅲランク。②脳卒中などにより軽度の身体障がいがある。③最大歩行速度が毎分80歩未満。各コース8人。費用3千円。

**事前説明会** 11月4日(木)午後2時。11月2日(火)までに電話で申し込み。

**申込説明会** 終了後、申し込みを受け付け。(抽選)  
**申込先・詳細** 中央健康づくりセンター(562) 8 7 0 0

### 中央健康づくりセンター 女性のための健診

①骨粗しょう症検診

**日時** 10月19日～12月21日の火曜(10月26日、11月23日、30日、12月7日は休み) 午後1時～2時。

**対象** 40歳以上の女性各日20人。費用千円。

②女性のフレッシュ健診  
 内容骨粗しょう症検診と尿・血液検査などの同時受診。

**日時** 10月26日～12月28日の火曜(11月23日、30日、12月7日は休み) 午前8時45分～正午。

**対象・費用** 18歳～39歳の女性各日10人。2千円。

※①②の申込①は10月15日(金)、②は20日(水)から電話。(先着)。

12日(火)からホームページ <http://www.sapporo-hpc.com/weborch> で、別枠分の申し込みも受け付け。

**申込先・詳細** 中央健康づくりセンター(中央区南3西11) (562) 8 7 0 0

### 市民公開シンポジウム

テーマ急増するアレルギー疾患。

**日時・会場** 10月30日(土)午後1時～3時。北海道大学学術交流会館(北区北8西5)。

**詳細** 地域保健課(211) 2 3 0 6



### 保険・年金

#### 国民健康保険

①保険料の減免

病気や倒産、失業などにより、今年の収入が前年に比べて大幅に減少する見込みで、保険料の納付が困難な方は、申請により減免される場合があります。納付が困難なときは必ずご相談ください。

②口座振替のご利用を  
 保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替(自動払い込み)をお願いしています。納付通知書、預(貯)金通帳、通帳の印鑑を持参し、口座のある金融機関、郵便局、か区役所の保険年金課でお申

し込みください。  
**詳細** 区役所(14階)の保険年金課

#### 国民年金

③学生の皆さんへ  
 所得がない場合やアルバイト程度で低額(一定基準以下)の場合、「学生納付特例」が利用できます。この制度は、本人からの申し出により、学生である期間(夜間部・定時制・通信制などを含む)、保険料の納付を猶予するものです。また、猶予期間の保険料を就職してから納めることもできます。ご希望の方は、区役所年金係へ申請してください。

④必要な物  
 年金手帳、印鑑、学生証または在学証明書、源泉徴収票など前年の所得を証明するもの(本人に前年所得がある場合のみ)。

**詳細** 区役所(14階)の保険年金課年金係

⑤住宅改修費の支給  
 要介護(支援)認定を受けた方が、自宅での生活を送るうえで必要となる手すりの取り付けなど、国が定める小規模な改修を行った場合、申請に基づき費用の一部が支給されます(利用限度額20万円、1割が自己負担)。

支給対象の改修であるか、必ず事前にケアマネージャー