

保健センターからのお知らせ

がん検診(胃・大腸)

検診を希望する方は、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 2月9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。

なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)、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)

歩くスキーコースを

平岡公園に開設します

初心者向けの歩くスキーコース(1.3km)を、平岡公園(道央自動車道東側運動公園)内に開設します。

ソリ遊びなどができる広場も隣接していますので、ぜひ、ご家族でご利用ください。

◆開設期間 1月8日(土)～3月13日(日)。

※積雪状態により変更あり。

◆開放時間 午前9時～午後5時。

歩くスキー初心者教室

寒くて運動不足になるこの季節、歩くスキーをしませんか。

歩くスキーは、体力づくりや生活習慣病の予防に効果が高く、腰や膝、足関節への負担が小さいので、年齢を問わず運動できます。

お気軽にご参加ください。

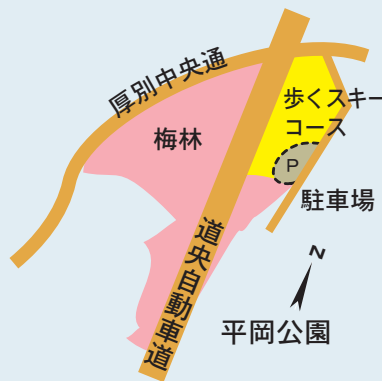
◆内容 講話、実技指導。3回で1コースです。

◆日時 1月21日(金)、24日(月)、26日(水)午前9時～正午

◆会場 区役所3階健康増進

◆駐車場 運動公園東側駐車場のみ開放(20台程度)。スキー利用者以外の駐車場利用はできません。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)



フロア、平岡公園など。

◆対象 歩くスキー初心者の方(医師により運動制限の指示を受けている方を除く)。

◆定員・費用 40人・無料。

◆申込方法 1月17日(月)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆その他 スキーをお持ちでない方にはお貸しします。

申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線522)



「健康さっぽろ21」と「ヘルシーコミュニティ促進事業」

札幌市民一人ひとりが自主的に健康づくりを進め、生涯を通した健康を実現するための指針「健康さっぽろ21」。健康づくりに関する「栄養」、「運動」、「休養」など9つの分野ごとに10年後の目標を設定し、みんなが健康で元気に生活できる社会を目指して、市民の皆さんの健康づくりを応援していきます！今回は、そんな事業の一つ「ヘルシーコミュニティ促進事業」をご紹介します。あなたもチャレンジしてみませんか？



ヘルシーコミュニティ促進事業とは・・・

「健康さっぽろ21」を推進するために、地域の仲間同士で健康づくりに取り組んでいるグループに対して、助成金の交付などで活動を応援していきます！

こんな
グループを
応援！

- 1 地域住民により自主性・自発性に基づいて健康づくりに関する活動を行う
- 2 具体的な健康目標を決め、その達成のために活動内容を工夫して、計画的に取り組める
- 3 グループメンバーを拡大するなど、地域に開かれている
- 4 構成員がおおむね15人以上
- 5 1回2時間程度の学習や実践活動を年間おおむね10回以上行う

助成
金額

1グループにつき
年間5万円を上限として
3年間を限度に交付！

区では現在12グループの皆さんが助成を受け、気功やリズム体操、ウォーキングなど楽しい健康づくりの活動を続けています。一人での継続は難しいけれど仲間と一緒に楽しく続けられるはず！ぜひチャレンジしてください！詳しくは地域保健課☎889-2400(内線524)まで、お気軽にお問い合わせください。