

# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

◆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

## 【楽しく♪健康ウォーキング】

～燃やせ体脂肪編～

◆内容 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みてください。当日は体脂肪測定を行います（2日間1コース）。

◆日時 6月28日(火)、7月26日(火)の午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時15分～）。

◆会場 区民センター2階ホール（南2西10）。

◆対象 2回とも参加可能な40～64歳の方で、当センターの運動教室に参加したことのない区民の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆持参する物 室内用運動靴・汗ふき用タオル・水分補給のための飲み物。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 6月13日(月)午前9時から電話で申し込みください（先着順）。ファクスは不可。

## 【産後の心の健康づくり講演会】

◆内容 産後のお母さんの不安定な気持ちをご家族が理解し、お母さんをサポートしていくことは子育てをしていく上で大切なことです。ぜひ、ご家族の勉強の機会として講演会にご参加ください。

演題「マタニティーブルーって知っていますか～家族ができる子育て支援とは～」講師＝西川 鑑<sup>にしがわ かん</sup>医師  
～NTT東日本札幌病院産婦人科部長。

◆日時 6月27日(月)午後1時30分～3時（受け付けは午後1時15分）。

◆会場 保健センター2階講堂（南3西11）。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 80人・無料。

◆申込 当日直接会場へ。定員になり次第締め切ります。

◆その他 託児はありません。

## 【機能訓練の参加者募集】

◆内容 身体に障がいのある方の健康づくりのために、通所で運動や創作活動を行います。

◆日時 週2回で各回2時間。

◆会場 中央老人福祉センター（大通西19社会福祉総合センター内）、南静会西円山敬樹園（円山西町4）。

◆対象 市内にお住まいの40歳以上の方で、病気やけがのため身体に障がいがある方（介護保険の通所サービスを利用している方や、通院リハビリを受けている方は、ご利用できません）。

◆定員・費用 若干名・無料。定員に達した場合、待機していただくことがあります。

◆申込 保健センター窓口で申し込みください（随時受け付け）。

## 【地区健康相談のご案内】

◆内容・対象・費用 下表の通り。

	対象者	検査項目	費用	結果のお知らせ
健康相談	右の検査を希望する方	血圧測定・尿検査など	無料	当日会場でお知らせします  全員の方に3週間程度で封書によりお知らせします
	40歳以上の方	血液検査 脂質検査・肝機能検査・血糖検査・腎機能検査・貧血検査など		
	40歳以上で医師が必要と認めた方	心電図検査	1,200円	
胸部検診	40歳以上の方 (妊娠中の方は受診できません)	胸部X線間接撮影	無料	
肝炎ウイルス検診	血液検査受診の方で一定の要件に該当する方は希望により検査できます（※2参照）	(C型+B型)肝炎検査	400円	
		C型肝炎検査のみ	350円	
		B型肝炎検査のみ	100円	

※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）  
 ●特定の障がいのある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（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参加ください。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)
6月22日(水)	午前9時30分～11時	Let's中央（南4東4）
	午後1時30分～3時	南円山会館（南9西21）
6月28日(火)	午前9時30分～11時	豊水会館(南8西2(旧豊水小学校))
	午後1時30分～3時	東北会館(北2東2)
7月1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	幌西会館(南11西14)
7月7日(木)	午前9時～11時	大通公園まちづくりセンター(北1西9)
	午後1時30分～3時	円山西町町内会館(円山西町3)