

保健センターからのお知らせ

健康づくりリーダー養成研修受講生募集

地域の方々の健康づくりを応援するボランティアを養成するための研修を実施します。健康づくりについて学び、自分の健康と地域の健康づくりを推進しませんか。

◆内容 医師、栄養士、運動指導員、保健師などによる講義・実技ほか。

◆日時 7月13日(水)、22日(金)、27日(水)、8月2日(火)、9日(火)午後1時30分～3時30分(全5回)。

◆会場 区役所2階保健センター1講堂ほか。

◆対象 地域の健康づくりに関心があり、研修終了後、地域や保健センターの健康づくり事業にボランティアとして活動できる40～70歳の方(全プログラム参加可能な方)。

◆定員 20人。

◆受講料 無料。

◆申込方法 6月30日(木)までに電話または窓口でお申し込みください。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線524)

清田区歩こう会

◆日時 6月23日(木)午前9時30分～正午。

◆コース 清田区史跡探訪コース(清田開拓功労碑→吉田用水記念碑→平岡樹芸センター→レナガ倉庫(約6.5キロ))。

◆集合・解散場所 区役所玄関前。

◆持ち物 飲み物、タオル(汗ふき用)、帽子を着用して、歩きやすい服装と靴でお越しください。

◆申込方法 当日、直接集合場所にお越しください。

◆その他 雨天の場合は中止。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線524)



地区健康相談を行います

結核を含む生活習慣病(糖尿病・肝臓病・高血圧症など)予防のため、健康診断を受ける機会のない方を対象に無料の健康相談を行います。予約は不要です。直接会場にお越しください。

実施日	受付時間	会場
6/27(月)	午前9時～11時	こもればい会館(平岡公園東10丁目)
	午後1時30分～3時	里塚記念会館(里塚3条7丁目)
7/7(木)	午前9時30分～11時	真栄地区会館(真栄2条2丁目)
	午後1時30分～3時	春風台会館(平岡4条3丁目)
7/8(金)	午前9時30分～11時	桂台町内会館(里塚3条2丁目)
	午後1時30分～3時	北野連合会館(北野4条2丁目)

健診内容	料金※1	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上で希望する方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)	無料	40歳以上の方。
胸部X線撮影(間接)	無料	40歳以上の方。
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査	400円	要件に当てはまる方が希望により受診できます。 (※2)
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( )内の証明書を持参すると無料になります。  
 ●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)  
 ※2 肝炎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。(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)  
 ●過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。  
 ●広範な外科的処置を受けたことのある方、または妊娠・出産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。



詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線522)

プレパパ・プレママクッキング教室

これからお父さん、お母さんになるけど家族の食事作りがちょっと不安と思っている方、また食事は大事と分かっているけど実際作るのは大変と思っている方、地域の先輩お母さんと一緒に楽しく料理をしてみませんか。

内容	料理実習 (カルシウムたっぷりお好み焼き、根菜スープほか)。
日時	6月25日(土) 午前11時～午後1時30分(午前10時45分受け付け)。
会場	区役所2階保健センター栄養実習室。
対象	区内にお住まいの、初めてのお子さんを予定されている方。
持ち物	エプロン、三角きん。
定員	20人。
費用	無料。
申込方法	土・日曜日を除く6月17日(金)まで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)。
申込先・詳細	地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線526)



がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。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	7月13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1,100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。 ※今年度から検診料が改定されました。 なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、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)

