

# (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 ㊟511-8499

## 【ナイスミドルの「健康料理塾」】

調理実習を通じて自分の食生活を健康的なものにしてみませんか？生活習慣病を予防するための食事の調理実習を行います。

- ◆日時 10月7日(金)午前9時30分～午後0時30分(受け付けは午前9時15分から)。
- ◆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、三角きん、スリッパ。
- ◆申込 9月20日(火)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

## 【ポリオワクチン服用のお知らせ】

- ◆日時 下表の通り。
  - ◆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。
- ※ 詳細は、**全市版26ページ**をご覧ください。

月 日	受付時間
10月7日(金)	午後1時30分～3時
10月17日(月)	午前9時30分～11時
10月25日(火)	午後1時30分～3時
10月28日(金)	午後1時30分～3時
10月31日(月)	午前9時30分～11時

## 【楽しく健康ウォーキング】

～足から始める健康づくり編～

私たちの体は加齢とともに体力が落ちますが、楽しみながら運動を続けていると体力低下のスピードが抑えられ、さまざまな疾病の予防にもなります。健康のために歩いてみませんか。

- ◆日時 9月27日(火)、10月25日(火)の2日間。午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。
- ◆会場 区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 2日間とも参加可能な65歳以上の区民の方で、当センターの運動教室に参加したことのない方。

- ◆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12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 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	
肝炎ウイルス検査	血液検査受診の方で次の要件に該当する方は希望により検査できます(★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	

- ★肝炎ウイルス検査を受診するための要件は次のとおりです。(受診希望の方は氏名・住所・年齢を確認できるものをお持ちください。)
- 検査当日の満年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。
  - 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・分娩時に多量の出血をしたことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない方。
- ※次のいずれかに該当する方は検査料金が免除されます。
- 70歳以上の方(年齢を確認できるものが必要)
  - 特定の障がいがある65歳から69歳までの方(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が必要)

- ◆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忘れずにご持参ください。

月 日	受付時間	会場(所在地)
9月15日(木)	午前9時30分～11時	宮の森明和会館(宮の森2-11)
	午後1時30分～3時	山鼻郵便局(南16西15)
10月3日(月)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
10月4日(火)	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター(北7西15)
	午後1時30分～3時	山鼻会館(南23西10)