



## 胃がん・大腸がん検診のお知らせ

日程	受付会場	受付時間	受診料金
10月24日 (月)	白石保健センター	午前8時45分～10時	「胃がん・大腸がん」検診セット1,100円
11月28日 (月)			「胃がん」のみ 700円
11月29日 (火)			「大腸がん」のみ 600円
11月30日 (水)			

※次の方は〔 〕内のものを持参すると受診料金が無料になります。  
 ●70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕●特定の障がいのある65～69歳の方〔老人保健法医療受給者証〕  
 ●生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕●市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕

**対象** 40歳以上の方（職場で受診できる方を除く）  
**申込方法** 白石保健センターに電話または直接窓口でお申し込みください。検診を申し込まれた方には、受診の1週間前に受診票と大腸がん検診採便用具セットをお送りします。

## ポリオワクチン服用のお知らせ

## ◎対象

生後3カ月から90カ月（7歳6カ月）未満で、ワクチンを2回飲んでいないお子さん。

## ◎ポリオワクチン服用前の注意

- ①予防接種のしおりをよく読み、必要性や副反応を事前に理解しておいてください。
- ②当日は、予防接種予診票に体調などの必要事項を記入し、母子手帳もお持ちください。
- ③服用後、吐くことがありますので、服用前と後、各30分はミルクなどを与えないでください。

## ◎次のお子さんは、ワクチン服用ができません。

- ①発熱のある人（37.5℃以上）。
- ②下痢をしている人。
- ③三種混合およびB型肝炎ワクチンを受けてから6日を経過していない人。
- ④BCG、はしか、風しん、水ぼうそう、おたふくかぜのワクチンを受けてから27日を経過していない人。
- ⑤はしかが治ってから4週間を経過していない人。
- ⑥風しん、水ぼうそう、おたふくかぜにかかってから4週間を経過していない人。
- ⑦突発性発疹、手足口病などにかかってから2週間を経過していない人。
- ⑧熱性けいれんの最終発作から3カ月以内の人。ただし、他の予防接種については主治医に相談してください。
- ⑨その他、医師が不適当と判断した場合。

お住まいの地区	指定日	受付時間	会場
栄通、南郷通、本郷通	10月3日(月)	午前9時～10時30分	白石保健センター
中央、本通、平和通、流通センター	10月7日(金)		
東札幌、菊水、菊水上町、菊水元町、米里、東米里	10月14日(金)	午後1時15分～2時30分	
北郷、川北、川下	10月21日(金)		
指定日に服用できなかった方	10月25日(火)		
	10月28日(金)		

※駐車場が混雑しますので公共交通機関をご利用願います。

**【大人（昭和50年～52年生まれの方）の追加接種について】**  
 ポリオの免疫を保有している方の割合が他の年齢層に比べて低いいため、  
 1 ポリオウイルス常在国（アフリカ、東地中海、東南アジアなど）に渡航される時  
 2 お子さまがポリオワクチン接種を受けるときに再度ポリオワクチンの予防接種（1回）を受けることをお勧めします。〔ワクチン服用は任意。有料：1,120円〕  
 接種日時などは上表の通りです。

白石保健センターから ☎862-1881  
 本郷通3丁目北1-2  
 詳細 市コールセンター ☎222-4894

## 白石元気サポート隊参加者募集

自分や家族や友達が、元気でいられる秘けつと一緒に考え、白石区の健康づくりを推進していく仲間を募集します。

**日時** 11月11日(金)、18日(金)、25日(金)、12月2日(金)。全4回。  
 いずれも午後1時30分～3時30分。

**場所** 白石保健センター2階講堂。  
**内容** ①「健康さっぼろ21」、「心の健康づくり」、「白石元気体操」、②講話「いつまでもしなやかに若々しく」、③「毎日元気は楽しく食べること」、④これからの元気づくり健康づくりを考えよう。

**定員・費用** 15人。無料。  
**申込方法** 10月11日(火)から白石保健センターに電話で申し込み（先着順）。

## 市民健康教室

**日時** 10月26日(水)午後1時30分～3時。  
**場所** 白石保健センター2階講堂。  
**テーマ** 「メタボリック症候群について」  
 メタボリック症候群ってなに？  
 それは生活習慣とどんな関係があるの？  
**講師** 青木内科クリニック院長 青木伸先生。  
**定員・費用** 90人。無料。  
**申込方法** 10月11日(火)から白石保健センターに電話で申し込み（先着順）。

## 禁煙チャレンジ講座

たばこの害と禁煙の方法を学びます。夜の開催なので日中仕事の方もぜひご参加を。

**日時** 10月19日(水)午後6時30分～8時。  
**場所** 白石保健センター2階講堂。  
**テーマ** 「できる禁煙」。  
**講師** おおしま内科胃腸科クリニック院長 大嶋哲夫先生。  
**定員・費用** 20人。無料。  
**申込方法** 10月11日(火)から白石保健センターに電話で申し込み（先着順）。

## 環境マラソン講座「エコクッキング」

環境とからだにやさしい食事づくりを学びませんか。

**日時** 10月26日(水)午前10時～午後1時30分。  
**場所** 白石区民センター1階料理実習室。  
**内容** ①環境とからだにやさしい調理実習  
 ②エコライフについてのお話  
**対象** 区内にお住まいの方。  
**定員・費用** 30人。無料。  
**持ち物** エプロン、三角きん、筆記用具。  
**申込方法** 10月11日(火)午前8時45分から白石保健センターに電話で申し込み（先着順）。