

夜間納税相談

夜間の納税相談窓口を開設します。日中に来庁できない方は、ぜひご利用ください。
◆日時 8月17日(木)、9月7日(木)のいずれも午後8時まで。
◆会場 区役所2階納税課。

(詳細)区役所納税課
内線279

国民健康保険料の
夜間・休日相談

夜間・休日の国民健康保険料納付相談窓口を開設します。日中や平日に来庁できない方は、ぜひご利用ください。

◆日時 夜間 8月17日(木)・18日(金)のいずれも午後7時30分まで。休日 8月20日(日)の午前9時～午後2時30分。
◆会場 区役所1階保険年金課。

(詳細)区役所保険年金課
一係・二係
内線408・424・425



福祉相談のご案内

下表のとおり、市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じています。

区分	氏名・電話番号・住所		
身体障がい	あぶかわ とういち 虻川 浩一	☎823-2773	平岸4条5丁目
	さとう かつひろ 佐藤 捷洋	☎854-6808	月寒西3条7丁目
	ふるや きょうこ 古屋 京子	☎841-9606	平岸3条14丁目
	ふるかわ しげお 古川 繁雄	☎836-3644	月寒西1条10丁目
	まつの まさかつ 松野 正勝	☎855-5850	福住3条3丁目
	やまだ としゆき 山田 敏之	☎821-3435	美園2条8丁目
	やまざし とよこ 山岸 豊子	☎853-4596	月寒東1条16丁目
	かとう やえこ 加藤 八重子	☎852-3071	月寒東1条10丁目
	まつだ こうじ 松田 幸治	☎821-2843	豊平4条3丁目
知的障がい	さとう えりこ 佐藤 恵利子	☎852-6739	月寒東1条14丁目
	いとう けいこ 伊藤 恵子	☎841-8450	平岸4条13丁目

(詳細)区役所保健福祉課福祉支援係 内線328

ひと口健康メモ 第14回
～8月は野菜摂取強化月間です～

- 野菜は、
- ★ビタミンやミネラルが豊富
 - ★たくさん食べる人ほど、がんになりにくい
 - ★食物繊維で便秘解消!
 - ★コレステロールの吸収を阻害
 - ★血糖値の上昇をゆるやかに
 - ★低カロリー
 - ★免疫力を高める
 - ★活性酸素を除去する



などのたくさんの利点があります。しかし、市民一人あたりの1日の平均摂取量は293g。「健康さっぽろ21(札幌市健康づくり基本計画)」で目標とする350gには足りていません。

350gの目安は、小鉢料理で約5杯。めん料理に彩りよく加えたり、みそ汁の具にたっぷり使うなどして、手軽に野菜の量を増やすことを習慣にしたいですね。

※ 区ホームページでは、簡単でおいしい野菜おかずをご紹介します。
http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health_center/index.html

地区健康相談(無料)

職場で健診を受ける機会のない方を対象に下記のとおり実施します。内容は、血液検査(40歳以上の方)、血圧測定、尿検査、胸部X線撮影(40歳以上の方)、心電図検査(40歳以上の方で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要。任意)です。糖尿病の判定のためには、空腹時の血糖値測定が有効です。直近の食事を控えて受診することをお勧めします。また、新たに介護予防健診を始めます。65歳以上の方は問診票(生活機能自己チェックリスト)に記入していただき、医師が口腔や関節などの健診を実施します。

地区	月日	受付時間	実施会場	所在地
東月寒	8月22日(火)	午前9時～11時	東月寒地区センター	月寒東3条18丁目5-1
	8月23日(水)			
平岸	8月23日(水)	午後1時30分～3時	平岸会館	平岸2条7丁目2-5

※地区健康相談を受診される方で次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査(B型・C型)を受けることができます。①節目健診……40・45・50・55・60・65・70歳の方(健診当日の満年齢とします)。②「過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」および「広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で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」。
※検査費用は、B型・C型両方の場合400円、C型の場合350円、B型の場合100円になります。
(詳細)保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527