

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
ガイド

【申込詳細】 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊚511-8499

【内臓脂肪撃退教室！】

～知って予防メタボリックシンドローム～

◆内容 肥満があつて、糖尿病・高血圧・高脂血が2つ以上伴う状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼んでいます。お腹回りの脂肪が気になる、健診結果が「ちょっと高め」の方は生活習慣病予備軍です。

①健康測定・講話、②屋外ウォーキング、③調理実習を取り入れた3日間コースの教室を行います。参加して内臓脂肪を減らしましょう。

◆日時 ①10月20日（金）午前10時～11時30分、②27日（金）午前10時～11時45分、③31日（火）午前10時～午後0時30分の3日間（受け付けはいずれも午前9時30分から）。

◆会場 保健センター（南3西11）。①2階第6会議室、②③2階講堂。

◆対象 3日間参加可能な60歳～64歳の区民で、保健センター主催の運動教室に初めて参加される方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆持ち物 ①筆記用具・持参可能な方は健康診断結果。②屋外用運動靴・運動しやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具。③エプロン・三角きん・スリッパ・筆記用具。

◆申込 9月20日（水）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【地区健康相談のご案内】

◆内容・対象・費用 右表の通り。

職場などで、健康診断を受ける機会がない方（「地区健康相談」と医療機関で実施している「すこやか健診」は年度に1回、どちらかを受診できます）。

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

※65歳以上の方には問診票（生活機能自己チェックリスト）を記入いただき、医師による口腔内の視診や関節の触診などを実施します。

★肝炎ウイルス検診を受診するための要件は次の通りです。（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をお持ちください）。
- 特定の障がいがある65歳から69歳までの方（老人保健法医療受給者証をお持ちください）。
- 市民税非課税世帯に属する方（市道民税課税証明書をお持ちください）。
- 生活保護世帯に属する方（生活保護受給証明書をお持ちください）。

◆日程・会場 下表の通り。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

〈地区健康相談日程〉

月 日	受付時間	会 場（所在地）
9月20日 （水）	午前9時～11時	苗穂会館（北1東10）
	午後1時30分～3時	伏見会館（南14西18）

廣 告 欄