

## 健康づくりに 役立つ知識を得たいときは

市医師会主催のもと、各種講座を開催しています。

### ■ 家庭医学講座

現役医師が講師となって医師会館で開催。講演終了後には個人相談コーナーも設けます。2月の開催内容は27ページに掲載。



### ■ 市民健康教育講座・地域健康教室

医師が地域に出向いて、さまざまな病気のお話をします。日程は区民のページで随時お知らせします。

このほかにも、生活習慣改善相談や若者の性の相談、母親教室など、健康づくりの相談を区保健センターで行っています。ぜひご利用ください。

### 健康さっぽろ21ホームページ

健康自己チェックや禁煙のススメなど、健康づくりについて幅広く情報を発信しています。

[www.kenko-sapporo21.jp](http://www.kenko-sapporo21.jp)

## 健康診査を受けましょう

日ごろ健康診査を受ける機会のない方(自営業の方など)に対し、次の通り指定医療機関などで健康診査を実施しています。

- 費用/300円~3,000円。
- 持参するもの/氏名、年齢、住所の確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)

※ただし、国保世帯に配布している「すこやか健診受診申込券」を持参して、すこやか健診を受診する場合は不要です。

【詳細】市コールセンター ☎222-4894

すこやか健診	【対象】40歳以上 【受診間隔】1年に1回 【検診内容】問診・身体計測・聴打診・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・胸部エックス線撮影など
C・B型肝炎ウイルス検診	【対象】すこやか健診の受診者で、一定の条件に該当する方
胃がん・大腸がん検診	【対象】40歳以上 【受診間隔】1年に1回 ※原則として同時受診
子宮がん検診	【対象】20歳以上 【受診間隔】2年に1回(偶数歳受診)
乳がん検診	【対象】40歳以上 【受診間隔】2年に1回(偶数歳受診)
肺がん検診	【対象】40歳以上 【受診間隔】1年に1回
歯周疾患検診	【対象】40、50、60、70歳の節目の年にある方

※次の①~④のいずれかに該当する方は無料となります。以下の内容を証明する書類を持参し、医療機関の窓口へ提出してください。①70歳以上の方、②65歳以上の老人保健法医療受給者の方、③生活保護受給者世帯の方、④市民税非課税世帯の方

## 健康な社会づくり のために

健康を保持するには、個人の努力はもちろん必要ですが、社会環境の整備も重要な要素です。札幌市でも、平成十四年(二〇〇二年)に「健康さっぽろ21(健康づくり基本計画)」を策定し、市民・市医師会などの関係団体・市が協働した健康づくりを進めています。

また、各種健康診査や救急医療体制を整えるなど、健康に安心して暮らせる社会づくりに向けた取り組みも行っています。

## 突然の病気やけがのときは

### ■ 夜間急病センター

☎641-4316、中央区大通西19  
内科・小児科=午後7時~翌日午前7時、  
眼科・耳鼻咽喉科=午後7時~午後11時。  
そのほかの診療科については、夜間急病センターにお問い合わせください。

### ■ 口腔医療センター

☎511-7774、中央区南7西10  
歯科=午後7時~午後11時

### ■ 当番病院などの情報

北海道救急医療情報案内センター(24時間)  
フリーダイヤル0120-20-8699(固定電話のみ)  
☎221-8699

### 精神科救急情報センター

☎204-6010(平日:午後5時~翌日午前9時、  
土・日曜、祝日:24時間)

当番病院については、朝刊や市ホームページ  
[www.city.sapporo.jp/city](http://www.city.sapporo.jp/city)にも掲載しています。



### 救急車の利用は マナーを守って

タクシー代わりや夜間・休日の病院が分からないなどの理由で救急車を要請するケースが増えています。本当に救急車を必要とする人のために、皆さんのマナーある利用をお願いします。



健康づくり担当部長  
たていし むねたか  
館石 宗隆

いんたびゅ〜

### 「健康づくりは市民が主役」

近年、がんや心臓病などの生活習慣病が増えています。札幌市でも、がん、心疾患、脳血管疾患の三疾患が、死亡原因の六割以上を占めています。

生活習慣病は、日々の生活習慣の積み重ねで引き起こされます。そのため、皆さん一人一人が生活習慣を改善し、「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って主体的に取り組んでいくことが大切です。

市も、予防を重視した施策を一層進めながら、すべての世代が健康で心豊かな生活を送ることができるように、市民、事業者、関係団体と連携・協働して応援していきます。

## 役立つ情報が満載!市医師会ホームページ



便利な医療機関情報マップを掲載。市内の病・医院を、住所や診療科目などで検索できます。また、各種講座の案内や、現在の医療制度への提言なども掲載しています。

HP [www.spmed.jp](http://www.spmed.jp)

【携帯電話でも医療機関情報マップを見られます】  
<http://www.spmed.jp/medi-map/i/>