

(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 FAX511-8499

【豊平川河川敷ウォーキング】

「市電沿線ぶらりまちあるきマップ」を活用したウォーキングを実施します。市電沿線の魅力に触れながら中島公園から豊平川河川敷を一緒に歩きませんか？

- ◆日時 6月27日(水) 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)。
- ◆集合場所 中島公園内豊平館前(中島公園1-20)。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆申込 6月11日(月)～20日(水)の午前9時から午後5時まで電話でお申し込みください(先着順)。ファクス不可。

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは、予約制で胃がん検診(バリウム検査)と大腸がん検診(便潜血検査)を随時行っています。

- ◆検診日 毎月第2金曜日の午前8時45分～10時。
- ◆対象 職場で受診する機会のない40歳以上の方。
- ◆費用 ①胃がん・大腸がんセット検診 1,100円、②胃がん検診 700円、③大腸がん検診 600円。

ただし、次の方は検診料金が免除されます。各証明書をご持参ください。①70歳以上の方(健康保険証などの年齢が証明できる書類)、②特定の障がいのある65歳～69歳の方(老人保健法医療受給者証)、③生活保護世帯の方(生活保護受給証明書)、④市民税非課税世帯の方(市道民税課税証明書)。

- ◆申込 電話でお申し込みください。

【内臓脂肪撃退教室】

～予防が大切！メタボリックシンドローム～

- ◆内容 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防の一つとして生活習慣の改善が大切とされています。日常生活の中で取り組める運動や活動量の目安、健康メニューの作り方などを学び、内臓脂肪を減らしましょう！ぜひ、ご参加ください。
- ①運動教室(体脂肪測定・ストレッチ・屋内ウォーキング) ②調理実習
- ◆日時 ①6月26日(火) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分から)。②7月5日(木) 午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時30分から)。
- ◆会場 ①中央区民センター2階ホール(南2西10)。②中央保健センター2階栄養実習室(南3西11)。

- ◆対象 2回とも参加可能な40歳～64歳までの区民で、中央保健センター主催の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・健康診断結果・運動しやすい服装・屋内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物。②エプロン・三角きん・スリッパ・筆記用具。
- ◆申込 6月11日(月)の午前9時から電話でお申し込みください(先着順)。ファクス不可。

【地区健康相談のご案内】

- ◆内容 健康相談～血圧測定・尿検査＝希望の方、血液検査(脂質検査、肝機能検査、腎機能検査、血糖検査、貧血検査など)＝40歳以上の方、心電図検査＝40歳以上で医師が必要と認めた方。胸部検診～胸部エックス線間接撮影＝40歳以上の方。肝炎ウイルス検診～B型・C型肝炎ウイルス検査＝血液検査受診の満40歳の方、満41歳以上の方で一定の要件に該当する方。
- ◆日程・会場 下表の通り。
- ◆対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方(「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)。
- ◆費用 無料。ただし、心電図検査1,200円、B・C型肝炎検査等400円。
- ◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご参加ください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

平成19年度地区健康相談実施日程

| 月 | 日 | 受付時間 | 会場(所在地) |
|-----|--------|---------------|---------------------|
| 6月 | 14日(木) | 午前9時30分～11時 | 山鼻福祉センター(南24西13) |
| | | 午後1時30分～3時 | 伏見会館(南14西18) |
| 7月 | 3日(火) | 午前9時30分～11時 | 幌西児童会館(南14西16) |
| | | 午後1時30分～3時 | 幌西会館(南11西14) |
| 7月 | 5日(木) | 午前9時～11時 | 大通公園まちづくりセンター(北1西9) |
| | | 午後1時30分～3時 | 円山北町会館(北7西26) |
| 7月 | 30日(月) | 午前9時30分～11時 | 曙会館(南11西10) |
| | | 午後1時30分～3時 | 南円山会館(南9西21) |
| 7月 | 31日(火) | 午前9時30分～11時 | 山鼻福祉センター(南24西13) |
| | | 午後1時30分～3時 | L e t ' s 中央(南4東4) |
| 8月 | 20日(月) | 午前9時30分～11時 | 札幌静修高等学校(南16西6) |
| | | 午後1時30分～3時 | 丸山会館(北1西23) |
| 8月 | 21日(火) | 午前9時30分～11時 | 宮の森会館(宮の森2-5) |
| | | 午後1時30分～2時30分 | 西創成会館(南5西7) |
| 8月 | 22日(水) | 午前9時30分～11時 | 東北会館(北2東2) |
| | | 午後1時30分～3時 | 円山西町町内会館(円山西町3) |
| 8月 | 27日(月) | 午前9時～11時 | 曙会館(南11西10) |
| | | 午後1時30分～3時 | 丸山会館(北1西23) |
| 9月 | 3日(月) | 午前9時～11時 | 南円山会館(南9西21) |
| | | 午後1時30分～3時 | 丸山会館(北1西23) |
| 9月 | 19日(水) | 午前9時30分～11時 | 幌西会館(南11西14) |
| | | 午後1時30分～3時 | 山鼻会館(南23西10) |
| 10月 | 11日(木) | 午前9時30分～11時 | 苗穂会館(北1東10) |
| | | 午後1時30分～3時 | 豊水会館(南8西2) |
| 10月 | 12日(金) | 午前9時30分～11時 | 宮の森平和会館(宮の森2-11) |
| | | 午後1時30分～3時 | 西会館(南6西13) |
| 10月 | 15日(月) | 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 | 桑園ふれあいセンター(北7西15) |
| 10月 | 17日(水) | 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 | 桑園ふれあいセンター(北7西15) |

自動車運転中の携帯電話使用は交通事故の誘因を招いています。必ず停止して利用しましょう。