

## 保健センターから

### ●地区健康相談

市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方を対象に下記の検診を行います。

検診内容	費用	対象
尿検査、血圧測定	無料	15歳以上の方
血液検査	無料	40歳以上の方
胸部エックス線撮影	無料	40歳以上で希望される方のみ（妊娠中の方は受診できません）
心電図検査	※1,200円	医師が必要と認めた場合
B型・C型肝炎検査	※400円	40歳の方。41歳以上で未検査の方も受診できます
B型肝炎のみ	※100円	
C型肝炎のみ	※300円	
口腔内の視診、関節の触診	無料	65歳以上の方

※次のいずれかに該当する方は費用が免除となりますので、証明できる書類をお持ちください

- 70歳以上の方
- 特定の障がいのある65～69歳の方で、老人保健法の医療を受けることができる方
- 市・道民税非課税世帯に属する方
- 生活保護世帯に属する方
- 65歳以上の方で、介護保険料第1～第3段階に該当する方

実施日	実施時間	会場
6月19日(火)	午前9時～11時	麻生地区会館 (北39西5)
	午後1時30分～3時	第四太平会館 (太平9-7)
6月28日(木)	午前9時～11時	新川地区会館 (新川1-4)
	午後1時30分～3時	新琴似南会館 (新琴似2-2)
7月2日(月)	午前9時～11時	麻生地区会館 (北39西5)
7月10日(火)	午前9時～11時	拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6)
	午後1時30分～3時	篠路こまどり会館 (篠路7-4)

■申込:年齢を確認できるものをお持ちになり、当日、直接会場へお越しください

■詳細:健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター



### ●今月のおすすめランチ

- 期間:6月11日(月)～17日(日)午前11時～午後2時
- 会場:札幌サンプラザレストラン(北24西5)
- メニュー:ビタミンAならおまかせ660Kcal(穴子照り焼きサラダ、煮物、ほたるイカのおろしポン酢あえ、ご飯、みそ汁)
- 料金:900円(税込)
- 詳細:健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

### ●各種健康相談

北保健センターでは下表の各種健康相談や健康診断を行っています。実施曜日や予約方法など詳細はお問い合わせください。

■詳細:北保健センター

- ・4カ月児健診
- ・B C G接種
- ・10カ月児健診
- ・1歳6カ月児健診
- ・3歳児健診
- ・乳幼児の心とことばの相談
- ・チャレンジ歯ゼロセミナー
- ・歯科相談
- ・若者の性の健康相談
- ・女性の健康相談
- ・妊産婦歯科健診
- ・母性健康相談
- ・母親教室
- ・離乳食ステップ1、2
- ・生活習慣改善相談
- ・胃がん・大腸がん検診
- ・エキノコックス症検査
- ・B型肝炎検査〔HBV〕
- ・C型肝炎検査〔HCV〕
- ・エイズ検査〔HIV〕
- ・妊産婦健康相談



### ●赤ちゃんといっしょ

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんとの交流もあります。

■日時:7月4日(水)午後1時30分～3時30分

(受け付けは午後1時から)

■会場:北区民センター3階児童室

■対象:生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん。参加は1回に限ります

■費用:無料

■申込:当日、直接会場へお越しください

### ●40～50歳代のための「げんきアップ教室」

自分に合った運動を見つけない方、声を掛け合って運動できる仲間がほしい方に適した教室です。毎回30分程度のおしゃべりタイムもあるので、仲間づくりができ、楽しく運動できます。

実施日	内容
6月21日(木)	運動「その1歩があなたを変える！」 講話「アンチエイジング!健康の秘訣」
6月28日(木)	運動「めざせ!メリハリボディ!」 講話「食べてがっくん!身体がよるこぶ食事」
7月5日(木)	運動「軽やかにステップ!しなやかな身体に!」 講話「歯っぴいライフ」

※時間はいずれも午後1時30分～3時40分

■会場:北保健センター2階講堂・区民センターホール

■対象:区内にお住まいで、運動に支障がなく、運動習慣を身に付けたい40～59歳の方

■定員:30人

■受講料:無料

■申込・詳細:6月11日(月)から。健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター(電話可。先着順)

※各施設の所在地・電話番号は「きた2ページ」をご覧ください。