

厚別区からの

お知らせ

5月11日～

主な札幌市施設・窓口の一覧

- 厚別区役所 ☎895-2400(代表)
 厚別保健センター ☎895-1881
 厚別区民センター ☎894-1581
 厚別図書館 ☎894-1590
 (所在地 厚別中央1の5)
- 厚別区土木センター ☎897-3800
 各地区のまちづくりセンター
 厚別中央 ☎891-3907
 厚別南 ☎891-1666
 厚別西 ☎891-4555
 もみじ台 ☎897-6121
 青葉 ☎892-8177
 厚別東 ☎897-2885
- 厚別西地区センター ☎896-2000
 厚別南地区センター ☎896-3000
 厚別区体育館 ☎892-0362
 厚別温水プール ☎896-1861
 厚別老人福祉センター ☎892-2211

厚別保健センターから

ポリオワクチンの服用



- ▽日時 5月8日(木)午前9時～10時。12日(月)午前9時～10時。26日(月)午後1時15分～2時30分。29日(木)午前9時～10時。
- ▽会場 厚別保健センター。
- ▽費用 無料。
- ※服用対象者、注意事項などの詳細は、本誌4月号28ページをご覧ください。
- ※1歳の誕生日を過ぎたお子さんはポリオワクチンよりも麻しん・風しん混合ワクチン第1期を優先して接種しましょう。

両親学級

初めて親となる皆さん、もうすぐ生まれてくる赤ちゃんのために、育児の準備をしませんか。

▽内容 育児実習、妊婦疑似体験ほか。

- ▽日時 6月6日(金)午後6時30分～8時30分(受付6時)。
- ▽会場 厚別保健センター。
- ▽対象・定員 第1子の出産予定日が平成20年8月～11月の夫婦。40組。
- ▽費用 無料。
- ▽申込方法 5月19日(月)～30日(金)に電話で(先着順)。

食生活改善推進員養成講座

地域に健康な食生活を普及するボランティアを育成する講座です。あなたも、健康づくりの輪を広げる活動に参加

してみませんか。

▽日程 5月30日(金)、6月10日(火)、13日(金)、17日(火)、25日(水)、30日(月)、7月3日(木)、8日(火)、11日(金)、15日(火)の午前9時～正午。全10回。

▽内容 健康づくりや栄養に関する講話、調理実習など。

- ▽日時 6月10日(火)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 厚別区民センター。
- ▽対象・定員 40歳～64歳の
- ▽費用 テキスト代千155円。テキストは開講日に注文を受け付けます。
- ▽申込方法 5月12日(月)～16日(金)に電話で(先着順)。

骨粗しょう症予防教室

「丈夫な骨をいつまでも」

- ▽日時 6月10日(火)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 厚別区民センター。
- ▽対象・定員 40歳～64歳の

●住民集団健診

▷日時・会場

| 月 日 | 受付時間 | 実施会場 | 所在地 |
|--------|------------|---------|--------|
| 6/4(水) | 午前9時～11時 | 厚別南会館 | 厚別南1 |
| | 午後1時30分～3時 | 上野幌中央会館 | 上野幌3の5 |

▷内容

| 種 類 | 対象者 | 主な内容 | 自己負担額 |
|-------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------|
| ①健康診査 | 40歳～74歳で国民健康保険加入の方 | 問診、計測、血液検査等 ※場合により心電図等 | 600円～1,000円 |
| | 後期高齢者(原則75歳以上)の方 | 問診、計測、血圧、血液・尿検査 | 400円 |
| | 生活保護受給世帯で40歳以上の方は、上記年齢区分による同内容の健診を実施 | | 無料 |
| ②胸部エックス線検査 | 40歳以上の方 | 胸部エックス線撮影、読影 | 無料(喀痰検査は400円) |
| ③緊急肝炎ウイルス検査 | 過去に検査を受けたことが無い方 | B・C型肝炎ウイルス検査 | 無料 |
| ④健康相談 | 15歳～39歳の方 | 血液・尿検査 | 無料 |

▷その他 予約不要。直接会場へ。詳しくは保健センターへ。
 ▷持参するもの ① 受診券と被保険者証もしくは生活保護受給証明。
 ②③④ 氏名、年齢等が確認できるもの(健康保険証等)。

■住民集団健診

区内にお住まいの方。70人。
 ▽内容 さつばる健康スポーツ財団運動指導士による運動講話、実技(ストレッチ・ウォーキング・リズム体操)、超音波骨密度測定。

▽費用 無料。

▽申込方法 5月21日(水)～30日(金)に厚別保健センターへ電話で(先着順)。

■厚別図書館から

生活習慣病の予防のため、地域で健康相談を実施します。
 ▽日時・会場・内容 左表の通り。

たのしいお話し会

▽日時 5月17日(土)、24日(土)、6月7日(土)の午後2時から。
 ▽会場・費用 1階お話し室。無料。直接会場へ。