

北保健センターから

へるすサポーター研修 (全5回)

北保健センター・北区民センター《無料》

健康づくりの活動に興味のある方、仲間と楽しく体験学習し、日々の健康づくりを語り合ってみませんか。

月日	時間	内容
7月28日(月)	午後1時30分～3時30分	講話「元気度アップ!みんなで健康」・体力測定
8月4日(月)		実技「ダンベル体操」
8月25日(月)		実技「ウォーキング」
9月1日(月)		講話「いつ?何を?どう食べる?」
9月8日(月)		座談会「身近な健康づくりを考えよう!」

●定員 先着25人

●申込・詳細 7月11日(金)～22日(火)に健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

とれたてっこ野菜クッキング

7月29日(火) 午前10時～午後1時

篠路コミュニティセンター2階料理室《無料》

●内容 生活習慣病の予防に役立つ野菜の効用の解説、「さっぽろとれたてっこ」の野菜を使った調理実習など

●定員 先着20人

●申込・詳細 7月14日(月)～18日(金)に健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

おやこ料理教室

①8月6日(水) ②7日(木) 午前10時～午後1時

北区民センター2階料理室《教材費300円》

親子で楽しく作れる料理を食生活改善推進員が紹介し、調理実習をします。

●対象 区内にお住まいの小学生と保護者

●定員 ①②とも先着20組

●申込・詳細 7月22日(火)～25日(金)に健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター



父親教室

8月9日(土) 午前10時～正午

北保健センター2階講堂《無料》

●内容 ビデオ「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ」と実習「赤ちゃんとの接し方・お風呂の入れ方」「妊婦疑似体験」

●対象・定員 初めてお父さん・お母さん(妊娠5カ月以上)になる方・先着45組

●申込・詳細 8月1日(金)～7日(木)に健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

夏期食品衛生講習会

7月24日(木) 午後2時～3時30分

北保健センター2階講堂《無料》

●内容 カンピロバクター・サルモネラの食中毒予防について、最近発生した食中毒事故の事例紹介など

●対象・定員 区民の方や区内で飲食店を営業している方、給食施設などで働く方など・先着60人

●申込・詳細 7月14日(月)～23日(水)に健康・子ども課生活衛生係☎北保健センター

住民集団健康診査

地区健康相談に代わり、住民集団健康診査が始まりました。

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の国民健康保険に加入の方	有料(詳細は受診券をご覧ください)
	長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方	
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
胸部X線検査	40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料
健康相談	15～39歳の方	無料

●健診日程

月日	実施時間	会場
7月31日(木)	午前9時30分～11時	新川公園会館(新川西3-6)
	午後1時30分～3時	新光小学校(新琴似1-12)
8月1日(金)	午前9時30分～11時	拓北小学校(あいの里2-1)
8月4日(月)	午前9時30分～11時	光陽小学校(新琴似5-11)
	午後1時30分～3時	たいへいみなみ幼稚園(太平4-3)
8月6日(水)	午前9時30分～11時	新琴似南会館(新琴似2-2)
	午後1時30分～3時	札幌創成高校(北29西2)
8月8日(金)	午前9時～11時	プラザ新琴似(新琴似7-4)
	午後1時30分～3時	

●健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます

●胸部X線検査を希望する方は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください

●健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給者証)を必ず持参してください

●その他の検査・健康相談は、受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください

■詳細 健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

胃がん・大腸がん検診(予約制)

①7月25日(金) ②8月10日(日) 午前9時～正午

北保健センター【受け付けは①②とも午前10時まで】

《胃がん700円/大腸がん400円》両方の受診可

●対象・定員 区内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方・先着60人

●70歳以上の方、65～69歳で長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給者証、課税証明書などの証明できる書類をお持ちください

●検査日の1週間前までに、北保健センターに検査セットを取りにお越しください

●申込・詳細 ①7月17日(木)まで②31日(木)までに健康・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

7月14日(月)～20日(日) 午前11時～午後2時

札幌サンプラザレストラン(北24西5)

《900円(税込み)》



●メニュー 「鮮やかな赤、夏色650Kcal」(牛肉とトマトのあんかけご飯、サラダ、卵スープ、コーヒーかウーロン茶)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター