



救命手当講習会

市民を対象とした応急手当の講習会を行います。

▽日時 9月7日(日)午前9時30分～午後0時30分(午前9時受け付け開始)。

▽会場 市立札幌病院2階大講堂(北11西13)。

▽内容 ①講話「応急手当の重要性とAEDの活用について」、②普通救命講習I「観察要領、心肺蘇生法、AEDの取り扱い、止血、異物除去法等について」。

※講習修了証を交付します。
▽対象 市内在住か在勤の16歳以上の方。

※16歳未満であつても保護者の方などが付き添われ、心肺蘇生法実技を行うに当たり、体力などについて支障がない場合は、参加可能。

▽定員・費用 100人・無料。

▽申込 8月11日(月)～27日(水)の午前8時45分～午後5時に電話で。先着順。

※当日は、動きやすい服装でお越しください。

申込詳細 中央消防署警防課 救急担当

☎(215) 2130



観光・行楽に車を利用する時は、無理せず時間と心に「ゆとり」をもった計画をたてましょう。

中央保健センターからのお知らせ
(健)康guide 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

【にこにこクッキング】

お子さんの食育についての講話と食生活改善推進員協議会による簡単料理の調理実習を行う料理教室です。

- ◆日時 9月9日(火)午前10時30分～午後1時(受け付けは午前10時15分から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方(妊婦の方は、7カ月までの方)。
- ◆定員・費用 20人・300円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆申込 8月19日(火)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 託児あり(先着14人)。

【バイバイメタボ! 健康教室】

生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームにならないための生活のコツを伝授します。医師、栄養士、歯科衛生士によるメタボリックシンドロームの話、運動実技など。

- ◆日時 ①8月26日(火)、②8月29日(金)。2日とも午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分から)。
- ◆会場 ①中央保健センター2階講堂(南3西11)、②中央区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 40歳～64歳の区民で2日間とも参加可能な方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆申込 8月11日(月)～22日(金)の午前9時～午後5時に電話で(ファクス不可)。先着順。

【住民集団健康診査のご案内】

- ◆内容・対象者・費用
- ①**特定健康診査**(問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方:費用600円。
- ②**後期高齢者健康診査**(問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方:費用400円。
- ※①②とも**札幌市国民健康保険から事前に郵送される「受診券」と「被保険者証」が必要です。また、市民税非課税世帯の方と生活保護世帯の方(受給証明が必要)は費用無料。**
- 注意)札幌市国保以外の健康保険にご加入の方は、その健康保険でこの住民集団健康診査が健診先と指定する場合に限り受診できます。ご加入の健康保険にお問い合わせください。
- ※次の健診は**加入健康保険に関わらず受診可能。**
- 肺がん検診**(胸部X線検査)～40歳以上の札幌市民:費用無料(喀痰検査400円。免除される場合がありますので、詳細はお問い合わせください)。
- 緊急肝炎ウイルス検査**(B・C型肝炎ウイルス検査)～札幌市民で希望する方(年齢制限なし):費用無料。ただし、過去に同検査を受けていない方。
- 健康相談**(相談、血圧測定、尿検査)～15歳以上39歳以下の札幌市民:費用無料。
- ◆日程・会場 下表の通り。
- ◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご参加ください。

月	日	受付時間	会場(所在地)
8月	18日(月)	午前9時30分～11時	円山会館(北1西23)
		午後1時30分～3時	宮の森会館(宮の森2-5)
	19日(火)	午前9時30分～11時	西創成会館(南5西7)
		午後1時30分～3時	東北会館(北2東2)
	20日(水)	午前9時30分～11時	円山西町町内会館(円山西町3)
		午後1時30分～3時	曙会館(南11西10)
26日(火)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)	
	9月	1日(月)	午前9時～11時 午後1時30分～3時
8日(月)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	幌西会館(南11西14) 南円山会館(南9西21)	