

栄西地区地域ボランティア入門研修会

日程 8月13日(水)、25日(月)。いずれも午前10時～正午。
会場 栄42条会館(北42東4)。
対象 栄西地区にお住まいのボランティア活動に関心のある方。
費用・定員 無料。50人(先着順)。**研修内容** 下表のとおり。

日程	形態	時間	テーマ
8月13日	—	10:00	開会挨拶・オリエンテーション(福まち事務局)
	講義	10:10	これからの地域福祉のあり方とボランティア活動の視点を学ぶ
	実技	11:00	車いす体験!ボランティアとして知っておきたいこと
8月25日	講義	10:00	高齢者との円滑なコミュニケーションを学んでみよう
	実践体験	10:50	ボランティア活動報告!身近な地域でのボランティア活動
	—	11:45	閉会挨拶・修了証書交付

申込 8月12日(火)午後5時までに電話、FAX721-6444(氏名・住所・電話番号を記載)または直接窓口へ。
詳細 東区社会福祉協議会☎741-6440

東区メタボ予防講座

手軽に取り組める方法、お伝えします!

日程・会場 9月9日(火)東保健センター2階「講堂」。
 12日(金)東区民センター2階「大ホール」。
 いずれも午後2時～4時。

対象 次のすべてに該当する方
 ①東区にお住まいの40歳～65歳未満の方。②軽い運動が可能なる方。③2日間とも参加可能な方。

費用・定員 無料。50人(申込多数時抽選)。

日程	内容
9月9日	講話 メタボって何?～知らないと怖い、体の秘密～
	グループワーク ～自分を見つめよう!～
9月12日	講話 食事で防ごう!メタボリックシンドローム
	講話 よく噛んで「歯」からはじめるメタボ対策
	運動 ～内臓脂肪燃焼運動～

申込 8月18日(月)～29日(金)(土・日曜日を除く)に電話または直接窓口へ。
詳細 健康・子ども課健やか推進係☎711-3211

札幌市東区住民集団健康診査

詳細 東保健センター☎711-3211

お近くの地区会館などで実施していた「地区健康相談」は、平成20年度より「住民集団健康診査」に名称が変わり、内容および負担額の一部に変更があります。詳細については、お問い合わせください。また、国民健康保険以外の健康保険にご加入の方は、それぞれの健康保険事業者にお問い合わせください。

午前受付会場

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
8	19	火	ふしこ地区センター※	伏古11-3	午前9時～11時
	22	金	苗穂・本町地区センター※	本町2-7	午前9時～11時
	25	月	美香保集会所	北17東12	午前9時30分～11時
9	3	水	ひのまる児童会館	北38東9	午前9時30分～11時
	4	木	農本会館※	東苗穂11-2	午前9時～11時
	9	火	元町児童会館	北21東18	午前9時30分～11時
	10	水	丘珠みづほ団地会館	北丘珠2-2	午前9時30分～11時

午後受付会場

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
8	19	火	北36条会館	北36東5	午後1時30分 ～ 3時
	22	金	元町会館	北20東20	
9	3	水	17分区町内会むつみ会館	北12東15	
	4	木	鉄東会館	北9東5	
	9	火	北光白樺福祉会館	北23東2	
	10	水	伏古本町まちづくりセンター	伏古3-3	

※のついた会場は、別に札幌市が実施する胃がん・大腸がん検診も合同で行われます。

種類	対象者	内容	自己負担額
健康診査	〈特定健康診査〉 40～74歳の札幌市民で国民健康保険に加入の方	基本的な健診 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 詳細な健診(一定の条件に該当する方が対象) 心電図検査、眼底検査、貧血検査	基本的な健診: 600円 心電図検査: 200円 眼底検査: 200円 貧血検査: 無料
	〈後期高齢者の方の健康診査〉 札幌市民(原則75歳以上)で後期高齢者医療制度に加入の方	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査	400円
	注意事項 ○「特定健康診査・後期高齢者の方の健康診査」を受診する場合は、事前に送付される「受診券」と「被保険者証」が必要です(両方の提示がない場合は受診できません)。 ○〈生活保護受給世帯〉同内容の健診を実施。自己負担額は無料です(生活保護受給証明書の提示が必要)。		
胸部X線検査	40歳以上の札幌市民	胸部X線撮影・読影	無料
肝炎ウイルス検査	札幌市民(過去に肝炎ウイルス検査を受けた方は除外)	B型・C型肝炎ウイルス検査	無料 (平成21年3月31日まで)
健康相談	15～39歳の札幌市民	相談、血圧測定、尿検査	無料

広告

