

西保健センターから

▽西区ウォーキング大会



**内容** 琴似発寒川沿いをウォーキング。Aコース⇨発寒河畔公園⇨西野緑道(6キ)、Bコース⇨発寒河畔公園周辺(3キ)。

■ 住民集団健康診査

お近くの地区会館などで実施していた地区健康相談は、本年度より「住民集団健康診査」に変わりました。申し込みは不要ですので、直接会場までお越しください。

なお、指定医療機関での健康診査（国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者が対象）では、胸部X線検査は実施されませんので、ご希望の方は本健康診査をご利用ください。

▷内容・対象・費用

種類	対象	内容・費用
健康診査 (※1)	(特定健康診査) 40歳～74歳の国民健康保険に加入の市民	問診・身体計測・血圧・血液・尿検査など(600円) ※一定の条件に該当の場合、貧血検査(無料)、心電図(200円)、眼底検査(200円)も行います。
	後期高齢者医療制度に加入の市民	問診・身体計測・血圧・血液・尿検査など(400円)
	市民税非課税世帯の方・生活保護世帯の方は上記の年齢区分に従い、同様の健診を実施。費用減免制度あり。	
胸部X線検査	40歳以上の市民	胸部X線検査(無料) ※一定の条件に該当の場合、喀痰(かくたん)検査(400円)も行います(※2)。
肝炎ウイルス検査	市民(年齢制限なし)	B・C型肝炎ウイルス検査(無料)
健康相談	15歳～39歳の市民	健康相談・血圧・尿検査(無料)

※1 被保険者証と受診券(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書)を持参。  
※2 70歳以上の方は年齢の分かるものを、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方は被保険者証を、市民税非課税世帯の方は健康診査の受診券または市・道民税証明書を、生活保護世帯の方は生活保護受給証明書を持参により、費用減免あり。

▷日時・会場

月日	時間	会場
9月18日 (木)	午前9時30分～11時	はっさむ地区センター(発寒10-4)
	午後1時30分～3時	西野福祉会館(西野3-2)
9月25日 (木)	午前9時30分～11時	福井清流会館(福井9)
	午後1時30分～3時	西野第二会館(西野8-6)
10月7日 (火)	午前9時～11時	山の手会館(山の手3-2)
	午後1時30分～3時	八軒会館(八軒1西1)
10月8日 (水)	午前9時30分～11時	二十四軒会館(二十四軒3-4)
	午後1時30分～3時	宮の沢中央会館(宮の沢1-5)
10月9日 (木)	午後1時30分～3時	発寒福祉会館(発寒5-3)

【詳細】 西保健センター TEL621-4241

**日時** 10月4日(土)午前9時～11時30分。※雨天中止。  
**集合・解散場所** 発寒河畔公園内仲よし橋前(山の手6-3)。  
**対象** ウォーキングに関心があり、A、Bどちらかのコースを歩ける方。  
**定員・費用** 150人。無料。  
**持ち物** 水、タオル、帽子。  
**申込** 9月16日(火)～30日(火)に電話で。先着順。  
**▽難病研修会**  
**内容** 医師の講話「パーキンソン病の最新治療と日常生活の過ごし方」。

**日時** 10月15日(水)午後1時30分～3時。  
**会場** 西保健センター(琴似2-7)。  
**対象** 西区在住の方。  
**定員・費用** 30人。無料。  
**申込** 10月1日(水)～7日(火)に電話で。先着順。  
**▽ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ**  
詳細は全市版23ページをご覧ください。  
**日時** 下表の通り。  
**会場** 西保健センター。※駐車場が狭いため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
**申込** 不要。直接会場へ。  
**持ち物** 母子手帳、予診票。  
**その他** 対象者は体調の良い

■ポリオワクチン実施日程

月日	受付時間
10月6日(月)	午前9時15分～10時45分
10月10日(金)	
10月14日(火)	午後1時30分～3時
10月21日(火)	
10月24日(金)	午前9時15分～10時45分
10月29日(水)	

ときに早めに受けてください。1歳を過ぎた子どもは、MRワクチン第1期の接種を優先してください。

【申込先・詳細】 西保健センター TEL(621)4241

○福祉除雪・協力ボランティア募集○



高齢の方や身体に障がいのある方の生活を支援するため、福祉除雪に協力いただけるボランティア(協力員)を募集しています(全市版26ページもご覧ください)。

**期間** 12月1日(月)～平成21年3月25日(水)。  
**活動日時** 道路除雪が行われた日の午前中に除雪を終了。  
**対象** 西区在住の個人または西区所在の団体、企業など。  
**活動費** 1世帯につき21,000円(1シーズン)。  
**申込** 10月31日(金)までに電話かファクスで。

【申込先・詳細】 西区社会福祉協議会  
TEL641-2400内線451 FAX611-6620