



(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

【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

【秋の紅葉ウォーキング】

暑さも一段落し、スポーツを満喫できる季節になりました。秋の景色を堪能しつつ、中央区元気会と一緒にウォーキングを楽しみませんか。歩く距離は、約4キロです。



◆日時 10月24日(金)午前10時～正午（受け付けは午前9時30分から）。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 10月14日(火)～20日(月)の午前9時から午後5時まで電話で（ファクス不可）。先着順。



【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、歯科衛生士による講話、運動実技など。



◆日時 ①10月28日(火)

②11月4日(火)。①②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 区内在住の40歳～64歳の方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込 10月14日(火)～24日(金)の午前9時から午後5時まで電話で（ファクス不可）。先着順。

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは、予約制で胃がん検診（バリウム検査）と大腸がん検診（便潜血検査）を行っています。

◆検診日 毎月第2金曜日の午前8時45分～10時。

◆会場 中央保健センター（南3西11）。

◆対象 職場等で検診を受ける機会のない40歳以上の市民の方。年度内1回。

◆費用 ①胃がん検診700円、②大腸がん検診400円。

ただし、次の方は検診料が免除されます。各証明書をご持参ください。

①70歳以上の方（健康保険証などの年齢が証明できる書類）、

②65歳～69歳の方で後期高齢者医療被保険者の方（後期高齢者医療被保険者証）、

③生活保護世帯の方（生活保護受給者証明書）、

④市民税非課税世帯の方（市道民税課税証明書）。

◆申込 電話でお申し込みください。