

本文中の記号の見方 **内** = 内容 **日** = 日時 **所** = 会場 **対** = 対象 **定** = 定員  
**費** = 費用 **申** = 申し込み方法 **E** = Eメール **他** = その他

### 住民集団健康診査

当日直接会場にお越しください（予約不要）。  
 ①、②については健康保険の受診券と被保険者証をお持ちください。  
 医療機関で実施する①、②の健康診査では胸部X線検査を実施しませんので、④の検査をご利用ください。  
 本年度中に医療機関で下記の検査（⑥を除く）を受けた方は受診できません。

| 実施日     | 受付時間        | 会場（所在地）         |
|---------|-------------|-----------------|
| 6/8(月)  | 午前9時30分～11時 | 真栄地区会館（真栄2-2）   |
|         | 午後1時30分～3時  | 里塚記念会館（里塚3-7）   |
| 6/15(月) | 午前9時～11時    | こもれび会館（平岡公園東10） |
|         | 午後1時30分～3時  | 清田中央総合会館（清田6-2） |

7～11月実施分については、来月号以降に掲載します。

| 検査の種類   | 内容   | 対象（市内在住）   | 費用                                       |
|---|--|--|--|
| ①特定健康診査<br>糖尿病などの生活習慣病発症の危険性を高めるメタボリックシンドロームに着目した検査 | 基本的な検診（問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査）<br>詳細な検診（※1）（貧血検査、心電図検査、眼底検査） | 40～74歳の国民健康保険加入者<br>※それ以外の健康保険の加入者は、上記の会場が健診先に指定されている場合は受診可能。詳細はご加入の健康保険にお問い合わせください。 | 600円（※2）<br>貧血…無料<br>心電図…200円<br>眼底…200円 |
| ②後期高齢者の健康診査   | 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査                                       | 75歳以上（原則）の後期高齢者医療制度加入者（※3）   | 400円（※2）                                 |
| ③生活保護受給世帯・支援給付世帯の健康診査                               | 上記年齢区分に従い、同内容の検診を実施  |  | 無料（※4）                                   |
| ④胸部X線検査（肺がん検診）                                      | 胸部X線撮影および読影  | 40歳以上（※5）  | 無料（喀痰検査400円 ※6）                          |
| ⑤緊急肝炎ウイルス検査   | B型・C型肝炎ウイルス検査  | 過去に検査を受けたことがない希望者  | 無料（平成22年3月31日(木)まで）                      |
| ⑥健康相談   | 相談、血圧検査、尿検査  | 15～39歳   | 無料                                       |

※1 一定の基準のもと、医師の判断で追加実施  
 ※2 市・道民税非課税世帯は免除（送付される受診券に記載）  
 ※3 高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病で、医療機関ですでに受診している方は対象外  
 ※4 生活保護受給証明書を持参（保護課で無料発行。印鑑持参）支援給付世帯の方は本人確認証をお持ちください。  
 ※5 会社などで検査を受ける機会のある方を除く  
 ※6 問診で医師が必要と認めた場合  
 市・道民税非課税世帯、生活保護世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は無料



詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 内線 523

### 市民健康教育 くすりとくらしの健康教室

医療と保健に関する最新の情報をテーマに、講演会を開催します。

|            |   |
|------------|---|
| <b>内</b>   | 「知って得する薬の話」<br>間違いの多い薬の飲み方、選び方、効用などについて<br>講師：柳瀬薬局 柳瀬 義博 先生 |
| <b>日</b>   | 5月20日(水) 午後2時～3時  |
| <b>所</b>   | 区役所2階 保健センター講堂  |
| <b>費 申</b> | 無料。当日直接会場にお越しください。  |

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 内線 525

### 食生活改善推進員養成講座 受講生募集

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成します。一緒に楽しく活動してみませんか。

| 内容                             | 日程      |
|--------------------------------|---------|
| ①開講式、公衆衛生                      | 5/27(水) |
| ②私たちの保健センター、健康づくりについて、在宅ケアについて | 6/1(月)  |
| ③栄養の知識Ⅰ                        | 6/8(月)  |
| ④生活衛生                          | 6/12(金) |
| ⑤献立の立て方と調理実習                   | 6/18(木) |
| ⑥グループワーク、ボランティアについて            | 6/24(水) |
| ⑦病人の食事、歯の健康                    | 6/29(月) |
| ⑧栄養の知識Ⅱ                        | 7/6(月)  |
| ⑨健康づくり（演習）                     | 7/10(金) |
| ⑩地区組織活動の進め方、閉講式                | 7/15(水) |

|              |   |
|--------------|---|
| <b>時間</b>    | 午前9時～正午 ※⑤は午前9時～午後1時                                      |
| <b>対象・定員</b> | 区内にお住まいの方・20人   |
| <b>費用</b>    | 無料 ※テキスト代…1,155円  |
| <b>申込方法</b>  | 5月11日(月)～15日(金)に電話または直接窓口でお申し込みください（申し込み多数時抽選）。           |
| <b>その他</b>   | 日時・内容は変更する場合があります。市内全区で開講します。受講できない日程があれば、他区で振り替え受講が可能です。 |

申込先・詳細：  
 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 内線 522

### 歯の衛生週間～あなたも今日から歯フラス+1!～

- ①歯の衛生週間パネル展  
日時：6月1日(月)～5日(金)
  - ②歯間ブラシサンプルの無料配布（先着50人）と正しい歯ブラシ圧の測定体験  
日時：6月4日(水)、5日(木) 午前10時～正午
- ※会場はいずれも区役所1階正面ロビーです。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 内線 524



### 第1回清田区歩こう会

清田区ではウォーキングによる健康づくりを進めています。ウォーキングは、「いつでも・どこでも・だれでも・気軽に・安全に」行える有酸素運動です（本年度は全3回開催予定）。

**コース** 平岡公園よくばりコース（約8キロメートル）  
**日時** 5月11日(月)午前9時30分～正午（午前9時受け付け開始）  
**集合・解散場所** 区役所正面玄関前  
**申込方法** 当日直接会場にお越しください。  
**その他** 水分補給用飲料水、汗ふき用タオルを持参し、歩きやすい服装と靴でご参加ください。悪天候の場合は中止します。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 内線 525

清田区の魅力あふれる写真募集中!

応募先

〒004-8613  
 清田区総務企画課  
 係 E kyotasonmu@city.sapporo.jp

清田区平岡1条1丁目