

住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の札幌市国民健康保険に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度に加入の方	
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
胸部X線検査	40歳以上の方	無料 <small>(かくだん)</small> (喀痰検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料
健康相談	15～39歳の方	無料

- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます
- 胸部X線検査を希望する方は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください
- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証（生活保護世帯の方は生活保護受給証明書）を必ず持参してください
- 健康診査以外の検査・健康相談は、受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください

月日	時間	会場
7月13日(月)	午前9時～11時	拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6)
	午後1時30分～3時	
7月31日(金)	午前9時～11時	新琴似三和福祉会館 (新琴似7-14)
	午後1時30分～3時	
8月4日(火)	午前9時30分～11時	拓北小学校 (あいの里2-1)
	午後1時30分～3時	
8月5日(水)	午後1時30分～3時	札幌創成高校 (北29西2)
8月7日(金)	午前9時30分～11時	光陽小学校 (新琴似5-11)
	午後1時30分～3時	たいへいみなみ幼稚園 (太平4-3)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

胃がん・大腸がん検診 (予約制)

①7月24日(金) ②8月9日(日) 午前9時～正午
北保健センター [受け付けは①②とも午前10時まで]
《胃がん 700円 / 大腸がん 400円》両方の受診可

- 対象 区内在住で検診を受ける機会のない40歳以上の方
- 70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給証明書、課税証明書などの証明できる書類をお持ちください
- 検査日の1週間前までに検査セットを取りにお越しください
- 申込・詳細 ①7月16日(木)②30日(木)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

広告



北保健センターから

5杯 (いっぱい) 食べよう! 野菜クッキング

8月21日(金) 午前10時～午後1時
北区民センター2階料理室 《無料》

- 内容 健康づくりに欠かせない野菜のお話とプロから学ぶおいしい野菜料理の実習
- 講師 おかたごういち 岡田公一氏・おだひろき 小田洋樹氏 (札幌サンプラザ)
- 定員 先着24人
- 申込・詳細 7月27日(月)～8月13日(木)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

おやこ料理教室

①8月6日(木) ②7日(金) 午前10時～午後1時
北区民センター2階料理室 《材料費300円》

- 親子で楽しく作れる料理を食生活改善推進員が紹介し、調理実習をします。
- 対象 区内にお住まいの小学生と保護者
 - 定員 ①②とも先着20組
 - 申込・詳細 7月13日(月)～24日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ
北区役所食堂 (北24西6) 《500円 (税込み)》

月日	時間	メニュー
7月9日(木)	午前11時15分～ (各限定30食)	シシャモの南蛮漬け、カボチャのそぼろあんかけ、ご飯、味噌汁 (野菜使用量176g、エネルギー634Kcal)
7月23日(木)		豚肉と夏野菜のカレーいため、カブとニンジン甘酢漬け、ご飯、味噌汁、スイカ (野菜使用量204g、エネルギー615Kcal)

◎おすすめランチ

- 7月20日(祝)～26日(日) 午前11時～午後2時
札幌サンプラザレストラン (北24西5) 《900円 (税込み)》
- メニュー 冷やし中華の刺身サラダ風、ちまき、タピオカココナッツミルク、コーヒーカウロン茶 (野菜使用量120g、エネルギー738Kcal)
 - 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター