

ノルディックウォーキングにトライ! 北区民ウォーキング大会

9月30日(水) 午前10時～正午
〔受け付けは午前9時30分から〕
篠路川遊歩道コース《無料》



ポールを使って歩くノルディックウォーキングを体験しませんか。講習後、篠路川の遊歩道を歩きます。

- 集合 ガトーキングダムサッポロ駐車場(東茨戸132)
- 持ち物 飲み物、タオル、帽子 ※道具貸し出しあり
- 定員 先着50人
- 申込・詳細 9月11日(金)～18日(金)に健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**

げんきアップ教室

《全3回》10月15日(木)、22日(木)、11月5日(木) 午前10時～正午
北保健センター2階講堂《無料》

10月15日(木)	運動「歩くスタイルの磨き方」 講話「健康のひけつ～ワン・ツー・スリー～」
10月22日(木)	運動「めざせ!メリハリボディー!」 講話「歯の歯ぐきライフ」
11月5日(木)	運動「軽やかにステップ!しなやかな身体に!」 講話「こうして食べればメリハリボディー!」

- 対象 区内にお住まいで40～64歳の運動に支障のない方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 9月11日(金)午前9時から健康・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)

①9月25日(金) ②10月4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 区内にお住まいで、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、北保健センターに検査セットを取りにお越しください
- 申込・詳細 ①9月17日(木)②24日(木)までに健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**

ポリオ(小児まひ)ワクチンの服用《無料》

詳細は本誌25ページをご覧ください

月日	実施時間	会場
10月1日(木)	午後2時～3時	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
10月2日(金)	午後1時30分～2時30分	北区民センター(北25西6)
10月5日(月)	午前9時30分～10時30分	
10月9日(金)	午後1時30分～2時30分	篠路コミュニティセンター(篠路3-8)
10月15日(木)	午後1時30分～2時30分	
10月16日(金)	午後2時～3時	北区民センター(北25西6)
10月19日(月)	午前9時30分～10時30分	
10月23日(金)	午後1時30分～2時30分	

1歳を過ぎたお子さんは、ポリオよりもMRワクチン第1期を優先して接種してください。

- 申込 当日、直接会場へ(公共交通機関をご利用ください)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**



北保健センターから

とれたてっこ野菜食育展

9月17日(木)、18日(金) 午前10時～午後4時
札幌サンプラザふれあい広場(北24西5)《無料》

- 内容 バランスの良い食事や地産地消についてのパネル展示、簡単野菜料理レシピ集の配布、野菜がもらえるスタンプラリー(各日先着250人)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**

たばこ知っ得展

9月17日(木)、18日(金) 午前10時～午後4時
札幌サンプラザふれあい広場(北24西5)《無料》

- 内容 たばこが与える健康ダメージについての展示、特製メモ帳がもらえるクイズ(各日先着100人)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**

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
	長寿(後期高齢者)医療保険に加入の方	
	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(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線検査を希望される方は、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	実施時間	会場
9月14日(月)	午前9時30分～11時	新琴似南会館(新琴似2-2)
	午後1時30分～3時	幌北会館(北17西5)
9月15日(火)	午前9時～11時	新琴似西会館(新琴似3-8)
	午後1時30分～3時	横新道会館(篠路2-6)
9月18日(金)	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	篠路こまどり会館(篠路7-4)
9月24日(木)	午前9時～11時	十軒会館(篠路町上篠路313)
9月28日(月)	午前9時30分～11時	第四太平会館(太平9-7)
	午後1時30分～3時	篠路会館(篠路4-7)
10月8日(木)	午前9時30分～11時	烈々布会館(百合が原11)
	午後1時30分～3時	屯田団地会館(屯田3-4)

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**