

みんなでみに区る 健康まつり 2009 ～こころと身体ストレッチ～

日時 9月30日(水)午前10時～午後2時30分。
会場 南保健センター。
 先着200人に来場者プレゼントがあります！

- [健康講話 午後1時30分～2時30分]**
講演 「温泉と健康入浴法」。
講師 北海道大学大学院教授 (温泉医学教授) 大塚吉則医師。
- [医師の健康相談 午前10時～正午]**
- [大人の体力測定 午前10時～正午]**
- [子ども測定ルーム 午前10時～正午]**
 ・キャラクターと背比べ。
 ・赤ちゃんから体重測定ができます。
 ※先着50人にプレゼントがあります。
- [手洗いチェック 午前10時30分～午後1時]**
- [歯科ドック 午前10時30分～午後1時(先着60人)]**
 ・虫歯菌・歯周病のチェック、相談ほか。
- [健康づくりグループの活動紹介 午前10時～午後2時30分]**

- [みんなで食育 午前10時～午後0時30分]**
 ・試食およびおにぎり作り(先着100人)。
 午前11時～午後0時30分。
 ・札幌市食育推進計画の紹介。
 ・食生活改善展、ミニ学校給食展。
 ・「さっぽろとれたてっこ」紹介～南区産野菜の販売もあります。
- [みんなでみてね、健康アドバイス 午前10時～午後2時30分]**
 ・メタボの予防、乳がん自己チェックなど健康情報をキャッチ。
- [血管年齢チェックと薬の健康相談 午前10時～午後2時]**
 ・あなたの血管年齢は？薬剤師による薬に関する相談も行います。
- [リラクスマッサージ 午前10時～11時30分]**
- [南区特産品販売コーナー 午前10時～午後1時]**

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

行事のお知らせ

澄川図書館
 ☎(822)3730

- ▽わらべうた・お話の会
 ・10月8日(木)午前10時30分。
 『ぎゅっちょ りんごの会』
- ▽お話の会
 ・9月19日(土)午後1時50分。

- 「14ひきのおつきみ」
 ・10月3日(土)午後2時30分。
 『ばふばふ』
- 「いしのスープ」
 ・10月10日(土)午後1時50分。
- ▽子ども映画会
 ・9月19日(土)午後2時30分。
 『ブカドン交響楽』。
 『ミッキーマウスのゆかいな船長さん』。

図書館休館のお知らせ

- ・10月10日(土)午後2時30分。
 「ねごさかな」
- 蔵書一斉点検のため、休館します。
- ※休館中の本の返却は、玄関入口右手の「返却ポスト」をご利用ください。
- 期間** 9月3日(木)～14日(月)。

南区住民集団健康診査

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

種類	対象	内容	費用
健康診査	札幌市国民健康保険に加入されている方(今年度40歳になる方から75歳未満の方)	問診、身体計測、診察、 血圧測定、血液検査、 尿検査、貧血検査*、 心電図検査*、眼底検査* ※の検査は、医師が必要と認める場合に実施します。	受診券に記載の金額 ※生活保護世帯は無料。 ただし、証明書が必要。
後期高齢者健康診査	札幌市民で、後期高齢者医療制度に加入されている方	問診、身体計測、診察、 血圧測定、血液検査、 尿検査	
受診するには「受診券」と「被保険者証」が必要です。 ※札幌市国民健康保険以外の健康保険に加入されている方が受診できるかどうかは、加入されている健康保険へお問い合わせください。			
肺がん検診	札幌市民で職場などで受診する機会のない40歳以上の方	胸部X線検査	無料 ※喀痰検査は400円。
緊急肝炎ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方(年齢制限無し)	B型・C型ウイルス検査	無料 (平成22年3月31日まで)
健康相談	札幌市民で、15歳の方から今年度39歳になる方	相談、血圧測定、尿検査	無料
※市内の指定医療機関では「肺がん検診」を実施していませんが、住民集団健康診査で肺がん検診のみの受診も可能です。			

日時・会場

※10月11日以降の日程については、広報さっぽろ10月号に掲載します。

日程	受付時間	会場	申込
9月29日(火)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	常盤一区会館 緑ヶ丘会館	常盤6条2丁目 澄川5条11丁目
9月30日(水)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	藻岩下地区会館 北ノ沢第3町内会館	南34条西9丁目 北ノ沢1819番地
10月1日(木)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	藻岩下地区会館 石山6区会館	南34条西9丁目 石山641番地
10月2日(金)	午前10時～11時 午後1時30分～3時	豊滝中央町内会館 簾舞2区集会所	豊滝436番地 簾舞347番地
10月5日(月)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	澄川地区会館 藻岩北会館	澄川3条2丁目 川沿2条2丁目

当日、直接会場へ。
 ※できるかぎり空腹の状態でお越しください。

