

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(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
11月19日(木)	午前9時30分～11時	屯田地区センター(屯田5-6)
11月21日(土)		拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
11月30日(月)		麻生地区会館(北39西5)

■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)

①11月27日(金) ②12月6日(日) ③12月18日(金)

受付時間 午前9時～10時
北保健センター

《胃がん 700円 / 大腸がん 400円》両方の受診可

- 対象・定員 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・各先着60人
- 70歳以上の方、65～69歳で長寿(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 ①11月11日(水)～19日(木)②11月11日(水)～26日(木)③11月11日(水)～12月10日(木)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

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
11月12日(木)	午前11時15分～ (各限定30食)	山菜ご飯、うしお汁、揚げ出し豆腐、キュウリのショウガあえ(野菜使用量187g、エネルギー664kcal)
11月26日(木)		ご飯、みそ汁、サケのホイル焼き、ホウレンソウのおひたし、ダイコンと柿の酢の物(野菜使用量129g、エネルギー632kcal)
12月10日(木)		ご飯、みそ汁、厚揚げと牛肉のトウバンジャンいため、カボチャのミルク煮、なめこおろしあえ(野菜使用量227g、エネルギー648kcal)



◎おすすめランチ

11月16日(月)～22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 プリのショウガ焼きサラダ、ナスとピーマンのみそいため、キノコと菊花のあえ物、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量145g、エネルギー717kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

プレママ簡単クッキング

11月27日(金)

午前10時～午後0時30分

北区民センター2階料理室《無料》



- 内容 栄養バランスのとれた、簡単に作れるおかずの調理実習
- 対象 初めてのお子さんを妊娠している方
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 11月11日(水)～20日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

区役所からのお知らせ

北保健センターから

子育て

国民健康

保険情報

税の情報

北消防署

社会福祉協議会から

その他の

お知らせ

区内各施設

の講座など