

## 保健センターから

### ◆健康講演会「中高年の目の健康」

講師 小笠原一男氏（小笠原眼科医師）。

日時 11月19日(木)午後2時50分～4時15分(受付午後2時40分より)。

場所 新発寒地区センター2階集会室（新発寒5条4丁目）。

対象 区内在住の方。

定員 先着50人。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

### ◆医療講演会「お口は健康の窓口」

講師 箕輪隆宏氏（木の実歯科医師）。

日時 11月20日(金)午後2時～3時30分。

場所 富丘西宮の沢会館(富丘2条2丁目)。

対象 区内在住の方。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

### ◆健康講演会「認知症とその対策」

講師 宮本礼子氏（西成病院医師）。

日時 11月25日(水)午前10時～11時30分。

日 時	内 容	講 師
11月25日(水) 午後1時～4時	血圧・体組成測定 「あなたの健診結果をチェック！」	保健師
	運動「冬の肥満を解消 ～楽々筋力アップ体操」	運動指導員
12月3日(木) 午後1時15分～3時30分	「食事バランスガイドで あなたの食事をチェック！」	管理栄養士
	「よく噛んで『歯』から始める メタボ対策」	歯科衛生士

対象 区内在住の方。  
定員 先着40人。  
費用 無料。  
申込 当日、直接会場へお越しください。

### ◆手稲区健康教室「チエンジ！生活習慣」

体組成計による筋肉量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量の測定や食生活診断等で、もう一度生活習慣を見直してみましよう！

内容・日時 左表のとおり。  
※2日間コース。

対象 区内在住の40～64歳の方。  
定員 先着25人。  
費用 無料。  
持ち物 室内用運動靴（11月25日(水)のみ）。  
申込 11月11日(水)から電話で申し込み。

### ◆両親教室

はじめてご両親になる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。新しい家族を迎える準備として、ご夫婦で参加してみませんか。

日時 11月27日(金)午後6時30分～8時30分。

場所 同センター。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着30組。

持ち物 母子健康手帳・テキスト(わが家に赤ちゃんがやってくる)。

費用 無料。

申込 11月16日(月)から電話で申し込み。

### ◆「手稲区ウォーキングスタンプラリー」の締切が迫っています

「手稲区ウォーキングマップ」掲載のコースを歩き、スタンプを3つ集めると先着500人に記念品のオリジナルタオルをプレゼントしています。

実施期間は、11月30日(月)までです。記念品の引き換えはお早めに。

※手稲区ウォーキングマップ、

## 胃がん大腸がん検診

保健センターでは、11月に4回胃がん大腸がん検診を行います。まだ受診されていない方は、どうぞこの機会をご利用ください。

内 容	・胃がん検診：問診、胃部エックス線撮影 ・大腸がん検診：問診、免疫便潜血検査（2日法）
日 時	11月24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)。
受付時間	午前8時45分～10時。
場 所	保健センター1階。
対 象	職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方。
用 料	胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。
申 込	電話か窓口で申し込み（予約制）。大腸がん検診を受けられる方は申し込み後、受診票と大腸がん検診検体キットを保健センターへ取りにお越しください。

### 次の方は費用が免除になります

- ①70歳以上の方（確認書類：健康保険証など、70歳以上であることが確認できるもの）
- ②市民税非課税世帯の方（確認書類：市民税課税証明書など）
- ③生活保護世帯の方（確認書類：生活保護受給証明書）
- ④65歳～69歳の方で後期高齢者医療被保険者の方（確認書類：後期高齢者医療保険者証）

《申込先・詳細》 保健センター 前田1条11丁目 ☎681-1211

スタンプカードの配布場所とスタンプ設置場所は、保健センター、区内各まちづくりセンターです。

※記念品贈呈場所は、保健センターのみとなります。

### ◆大人のための「歯みがき教室」

歯をみがくと血が出たり、口臭が気になっていませんか。

歯周病予防のために、効果的な歯みがき方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定、

唾液による歯周病チェックも行います。

日時 12月10日(木)午後1時30分～3時。

場所 同センター2階講堂。

対象 区内在住の方。

定員 先着20人。

費用 無料。

申込 11月24日(火)から電話で申し込み。  
（申込先・詳細）保健センター  
（前田1条11丁目）  
☎681-1211