

**ポリオ(小児マヒ)ワクチン  
服用のお知らせ**

**日** 5月7日(金) 午後1時15分～2時30分、18日(火) 午前9時～10時30分、24日(月) 午後1時15分～2時30分、31日(月) 午後1時15分～2時30分。  
※お子さんの体調が良い日にお越しください。

**所** 区役所2階保健センター  
**対** 生後3カ月～90カ月(7歳6カ月) 未満のお子さん。  
ただし、望ましい接種年齢は生後3カ月～18カ月です。

**¥** 無料。

※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ましょう。  
**詳細** 健康・子ども課保健予防係  
**☎(889) 2400** 内線512・514



**胃がん・大腸がん検診**

毎月第2水曜日に実施しています。

**日** 6月9日(水) 午前8時45分～10時受け付け。

**所** 区役所2階保健センター。  
40歳以上の方。

**¥** 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。

※70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市・道民税非課税世帯の方は検診料が無料になります。

**申** 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。  
**申込先・詳細** 健康・子ども課 健やか推進係  
**☎(889) 2400** 内線523

**第1回清田区歩こう会**

ウォーキングは「いつでもどこでも、だれでも、手軽に、安全に」行える有酸素運動です。気軽にご参加ください。  
**コース** 平岡公園よくばりコース(約8キロメートル)。  
**日** 5月12日(水) 午前9時30分～正午(午前9時受け付け開始)。雨天の場合は中止。

**集合・解散場所** 区役所玄関前  
**持ち物** 水分補給用飲料水、汗ふき用タオル、歩きやすい服装と靴でお越しください。  
**¥** 無料。不要。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
**☎(889) 2400** 内線525



▲清田区歩こう会(昨年開催の様子)

**食育講座**

**「幼児の食事について」**

**内** 講話「幼児の食事について」(講師 管理栄養士)、「虫歯予防について」(講師 歯科衛生士)、試食。  
**日** 6月2日(水) 午前10時～11時40分。  
**所** 区役所2階保健センター講堂。

**対** 1～2歳のお子さんの保護者。10人。  
**¥** 無料。

**申** 5月11日(火)～14日(金)に電話でお申し込みください。**先着** 他 託児あり。



**歯の衛生週間**

歯の健康のために気軽にお越しください。

**内** ①歯の衛生週間パネル展  
5月31日(月)～6月4日(金)。  
②歯間ブラシサンプルの無料配布(先着100人)、歯ブラシの使い方と正しい歯ブラシの測定体験。6月3日(木) 午前10時～午後2時。

**所** いずれも区役所1階正面ロビー。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
**☎(889) 2400** 内線524

| 住民集団健康診査  |                                     |                               |         |   |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|---------|---|
| 市内にお住まいで、本年度内に特定健診の指定医療機関または職場などの健診で同内容の検査を受けていない方が対象です。予約不要。   |                                     |                               |         |   |
| 検査の種類   | 対象者                                 | 内 容                           | 費用      | 持参するもの                                      |
| 健康診査  | 40歳～74歳の札幌市国民健康保険加入者、協会けんぽ加入の被扶養者※1 | 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査※2  | 600円※3  | 特定健診または後期高齢者健診の受診券、被保険者証、前年度の健診結果表(お持ちの方のみ) |
|   | 75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度加入者              | 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査    | 400円※3  |   |
|   | 生活保護受給世帯・支援給付世帯の方は、上記区分に従い同内容の健診を実施 |                               | 無料      |   |
| 肺がん検診   | 40歳以上                               | 問診、胸部X線撮影、読影※4<br>結核検査(65歳以上) | 無料      | 住所、氏名、年齢が確認できるもの(健康保険証等)                    |
| 緊急肝炎ウイルス検査  | 過去の検査を受けたことのない方                     | B型・C型肝炎ウイルス検査                 | 無料      |   |
| ※1 その他の健康保険に加入の方は、当該健診を受診できるか加入の健康保険にご確認ください。<br>※2 医師の判断で心電図検査(200円)、眼底検査(200円)、貧血検査(無料)を追加実施。<br>※3 市・道民税非課税世帯は無料。<br>※4 医師の判断で喀痰(かくたん)検査(400円)を追加実施。ただし、市・道民税非課税世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方、生活保護受給世帯は無料。 |                                     |                               |         |   |
| 日 時   |                                     | 会 場                           |         |   |
| 5月27日(木)  | 午前9時30分～11時                         | 真栄地区会館                        | 真栄2条2丁目 |   |
|   | 午後1時30分～3時                          | 北野連合会館                        | 北野4条2丁目 |   |
| 5月28日(金)  | 午前9時30分～11時                         | 清田中央総合会館                      | 清田6条2丁目 |   |
|   | 午後1時30分～3時                          | 里塚記念会館                        | 里塚3条7丁目 |   |
| 6月以降分は来月号以降に掲載  |                                     |                               |         |   |
| 詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 (内線 523)  |                                     |                               |         |   |

| 食生活改善推進員養成講座 受講生募集   |         |
|--|---------|
| 健康的な食生活について学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広める推進員を養成します。                         |         |
| 内 容  | 開催日     |
| ① 開講式、公衆衛生   | 6/1(火)  |
| ② 私たちの保健センター、健康づくりについて、在宅ケアについて                                      | 6/7(月)  |
| ③ 栄養の知識Ⅰ   | 6/11(金) |
| ④ 生活衛生   | 6/14(月) |
| ⑤ 病人の食事、歯の健康   | 6/21(月) |
| ⑥ ボランティアについて、グループワーク   | 6/28(月) |
| ⑦ 献立の立て方と調理実習  | 7/1(木)  |
| ⑧ 栄養の知識Ⅱ   | 7/5(月)  |
| ⑨ 健康づくり(演習)  | 7/14(水) |
| ⑩ 地区組織活動の進め方、閉講式   | 7/21(水) |
| <b>時間</b> 午前9時～正午。ただし①は午後1時～4時、⑦は午前9時～午後1時                           |         |
| <b>対象・定員</b> 区内にお住まいの方。20人。  |         |
| <b>受講料</b> 無料。 ※テキスト代：1,155円。  |         |
| <b>申込</b> 5月11日(火)～14日(金)に電話または直接窓口でお申し込みください。 <b>抽選</b>             |         |
| <b>その他</b> 日時・内容は変更する場合があります。市内全区で開講します。受講できない日程があれば、他区で振り替え受講が可能です。 |         |
| 詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 (内線 522)                                 |         |