

本文中の
記号の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 費 = 費用 申 = 申込
E = Eメール 他 = その他 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

10年後の自分も健康かしら？健康貯筋講座

これからの生活を楽しく健康的に過ごすために、日ごろの生活習慣を振り返り、食事の工夫や運動をして「健康貯筋」しませんか。

日 程	内 容
【1日目】11月1日(月) 午後1時15分～4時	身体測定、ノルディックウォーキング、 医師講話「知って 得 脱メタボ！」
【2日目】11月5日(金) 午後1時45分～3時30分 (午後1時30分受け付け開始)	歯科衛生士講話「よく噛んで歯から始めるメタボ対策」、管理栄養士講話「賢く食べてカラダすっきり！」、交流会
会 場	区役所2階 保健センター講堂ほか
対 象	区内にお住まいで下記のすべてに当てはまる方 ①40歳以上65歳未満 ②運動制限なし ③2日とも参加可能
定 員	20人 費用 無料
申 込	10月12日(火)～27日(水)に電話または窓口でお申し込みください (土・日曜日を除く)。 先着
その他	1日目は、帽子・室内用運動靴・汗ふきタオル・水分補給用飲料水を持参し、運動しやすい服装、着脱しやすい靴下でお越しください。



申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係
☎889-2400 (内線525～528)

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 ^{※2} 、血圧測定、血液検査、尿検査	600円 ^{※3}	特定健診または後期高齢者健診の受診券、健康保険証、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・支援給付世帯は、上記区分に従い同内容の健診を実施		無料	生活保護受給証明書、本人確認証
肺がん検診	40歳以上	胸部X線撮影、読影 ^{※4} 、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。
※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。
※3 市・道民税非課税世帯は無料。
※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歳～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
10月20日(水) 午前9時30分～11時	里塚緑ヶ丘町内会館 里塚緑ヶ丘10丁目
10月20日(水) 午後1時30分～3時	北野連合会館 北野4条2丁目
10月25日(月) 午前9時30分～11時	清田中央会館 清田4条2丁目
10月25日(月) 午後1時30分～3時	北野会館 北野6条5丁目
11月4日(木) 午前9時30分～11時	里塚・美しが丘地区センター 里塚2条5丁目
11月4日(木) 午後1時30分～2時30分	春風台会館 平岡4条3丁目

11月11日以降分は11月号に掲載
詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線523)

胃がん・大腸がん検診

11月10日(水) 午前8時45分～10時受け付け。
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。
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

両親教室

新しい家族を迎えるための心の準備や親の役割を学ぶ教室です。ぜひお二人で受けてみませんか。
内 ビデオ「お父さんへ 赤ちゃんとからのメッセージ」、育児実習「赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方」、お父さんの妊娠体験実習。
日 10月22日(金) 午後6時30分～8時30分(午後6時受け付け開始)。

区役所2階 保健センター講堂。
出産予定日が平成22年12月23年3月の初妊婦と夫。
日(水)に電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線523

すくすく2歳親子教室

2歳のお子さんとその保護者向けの教室を開催します。
内 歯磨き実習、手洗い、トイレトレーニング、だだこねの対応

11月2日(火)、12月7日(火)午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)。
※お子さんの身体測定をご希望の方は午前9時50分までにお越しください。

区役所2階 保健センター講堂。
区内にお住まいで2歳～2歳3カ月(受講時)の第一子とその保護者。
持ち物 お子さんの歯ブラシ、フェースタオル、母子健康手帳。
費用 無料。不要。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400 内線524

広告