

## 交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	173 (-20)	0 (0)	200 (-34)
札幌市	939 (-207)	3 (+2)	1,104 (-235)

※平成24年累計・2月19日現在。  
( ) は前年比

▽内容 ボランティア団体「雪わたりの会」による幼児を対象とした絵本の読み聞かせ。  
▽日時 毎月第3火曜日の午前11時～11時30分。  
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。  
▽費用・申込 無料・不要。  
詳細 旭山公園通地区センター  
☎(520) 1700



地区センター図書室  
からのお知らせ

# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ  
【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

## 【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは毎月1回、予約制で胃がん検診(バリウム検査)と大腸がん検診(便潜血検査)を行っています。

- ◆検診日時 4月～平成25年3月は、毎月第2木曜日の午前8時45分～10時。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)。
- ◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市内居住者。※検診は年1回で前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。
- ◆費用 胃がん検診:700円、大腸がん検診:400円。ただし、次の方は検診料金が免除されます。各証明書類をご持参ください。  
①70歳以上の方:健康保険証など年齢を確認できる公的書類。②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方:被保険者証。③生活保護世帯の方:生活保護受給証明書。④支援給付世帯の方:本人確認証。⑤市・道民税非課税世帯の方:ア)市・道民税課税証明書(18歳未満を除く世帯員全員分)、イ)介護保険料納入通知書(保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの)のいずれか1つ。
- ◆持ち物 健康保険証や運転免許証など氏名・年

齢・住所が確認できる公的証明書類、胃・大腸がん検診受診票、採便容器(大腸がん検診を申し込まれた方)。

◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話で。

## 【健康づくり交流会】

- 健康づくりに関する講演と交流会を行います。
- ◆内容 講演:「中高年の健康づくり」(講師=宮崎整形外科医院院長 宮崎誠一氏)。座ったまま行う簡単なストレッチ実技など。
  - ◆日時 3月13日(火)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時40分から)。
  - ◆会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。
  - ◆対象 区内在住の方。
  - ◆定員・費用 150人・無料。
  - ◆申込 不要。当日直接会場へ。先着順。

## 【中央区健康づくり講座】

- ◆内容 健康づくりに関する講話とノルディックウォーキングの実技を行います。
- ◆日時 3月23日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時40分から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の65歳以下で運動に支障のない方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆申込 3月12日(月)～22日(木)の午前9時～午後5時に電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 運動しやすい服装でお越しください。

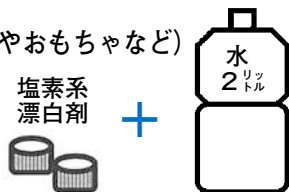
## 【感染症が流行中です！】

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しています。予防には小まめな手洗い・うがいが重要です。また、感染力が非常に強いノロウイルスは、アルコール消毒では効果が期待できないので、塩素系漂白剤で消毒すると良いでしょう。

### ◆消毒液の作り方

①日常の消毒(ドアノブやおもちゃなど)

2ℓの水にペットボトルのキャップ2杯弱の塩素系漂白剤を入れます。



②汚染場所の消毒(嘔吐物や便などで汚れてしまったところ)

500ℓの水にペットボトルのキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れます。



◆消毒液の使い方 漬け置きや拭き掃除で使うときは、10分間程度置くことで高い効果が得られます。最後は水拭きで仕上げましょう。

◆その他 自分への感染を防ぐため、十分な換気をし、使い捨て手袋・エプロン・マスクを着用しましょう。