

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
ガイド

申込・詳細 保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【平成24年度健康講座「運動と健康 ～冬に向けて身体を整える～」】

◆日程等 下表の通り。

	日時	会場	内容
①	11月22日(木) 10時15分 ～11時15分	中央区民 センター 1階娯楽室 (南2西10)	●実技：「家でできる冬場のストレッチ」(講師：中央健康づくりセンター運動指導員) ●無料健康相談(管理栄養士、歯科衛生士、保健師)
②	11月30日(金) 13時30分 ～15時30分	中央保健 センター 2階講堂 (南3西11)	●講話：「運動と健康～冬に向けて身体を整える～」(講師：円山整形外科病院 医師(予定)) ●中央健康づくりセンター運動指導員による実技

◆対象 区内在住で、軽い運動に支障のない40歳以上の方。

◆定員・費用 ①なし、②50人・①②とも無料。

◆申込 ①不要。当日、直接会場へ。②11月12日(月)9時から電話または中央保健センター2階4番窓口で(土・日・祝日を除く)。先着順。

◆その他 ①②とも運動しやすい服装で。

【住民集団健康診査のご案内】

<住民集団健康診査日程>

月 日	受付時間	会場(所在地)
11月22日(木)	9時30分 ～11時30分	中央区民センター (南2西10)
	13時30分 ～15時	
12月6日(木)	9時30分 ～11時30分	
	13時30分 ～15時	

今までの指定日にお越しになれなかった方で受診を希望される方は、左下表の日程でも受診することができますのでお越しくください。

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査(身体診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：600円。

②後期高齢者健康診査(身体診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：400円。

※上記①②の対象者で、住民集団健康診査で特定(後期高齢者)健康診査を受診し希望される方は、付加健診(血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数、貧血検査、心電図検査)の受診も可。ただし、付加健診のみの受診は不可：500円。

※①②とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。

※①②は市民税非課税世帯の方・生活保護世帯の方(受給証明が必要)・支援給付世帯の方(本人確認証が必要)は費用無料。付加健診は生活保護世帯の方・支援給付世帯の方は受診できません。

※①は全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入の被扶養者の方も、保険者が発行した「特定健康診査受診券」「健康保険証」「受診券に記載の費用」を持参で受診可能。また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、健康保険証の発行元にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険の種類に関わらず受診可能(健康保険証などの氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください)。

肺がん検診(胸部X線検査)～40歳以上の札幌市民の方：無料(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円)。

緊急肝炎ウイルス検査(B・C型肝炎ウイルス検査)～札幌市民で希望する方(年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方)：無料。

◆日程・会場 左表の通り。

◆申込 不要。当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。