

住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の札幌市国民健康保険に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度に加入の方	
	生活保護世帯で40歳以上の方 支援給付世帯で40歳以上の方	無料
肺がん検診	40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料

- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認書)を必ず持参してください
- 健康診査以外の検診は受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください
- 当日、直接会場へお越しください

月日	実施時間	会場
11月14日(水)	9時30分～11時	屯田地区センター(屯田5-6)
11月15日(木)		拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
11月28日(水)		麻生地区会館(北39西5)
12月3日(月)	9時30分～11時30分	北区民センター(北25西6)
	13時30分～15時	

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

国民健康保険情報

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

11月25日(日) 10時～15時
 11月26日(月)～30日(金) 17時15分～19時30分
 北区役所1階①窓口(北玄関(休日夜間通用口))をご利用ください

- 必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、現在の収入が分かるもの(給与明細など)、納付が困難なことを証明するもの(返済の予定表・請求書など)
- 詳細 保険年金課収納一・二係 ☎757-2493

エスポラーダ北海道 北区民応援デー

12月9日(日) 対府中アスレティックFC戦(北海きたえーる・13時試合開始・A自由席)へご招待します

- 対象・定員 区内にお住まいの方・20組40人
- 申込 11月22日(木)(消印有効)までに、往復はがきの往信側に代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、返信側に返信先を明記の上、送付先まで郵送



北保健センターから

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

月日	時間	メニュー
11月22日(木)	11時15分～(限定30食)	サバのカレー焼き、ゴボウサラダ、ごはんなど(野菜使用量130g、エネルギー650Kcal)

◎おすすめランチ

11月12日(月)～18日(日) 11時～14時

札幌サンプラザレストラン(北24西5)《900円(税込み)》

- メニュー ブリしゃぶ温野菜添え、米なす田楽、サラダ、吸い物、ごはんなど(野菜使用量130g、エネルギー655Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181



プレママ簡単クッキング

11月30日(金) 10時～12時30分(延長の場合あり)

北区民センター2階料理室《無料》

- 内容 妊娠期に必要な栄養の話や毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつ、簡単なおかずの調理実習など
- 対象・定員 初めてのお子さんを迎える妊婦(妊娠5～8カ月までの方)・先着24人
- 持ち物 エプロン・頭を覆うもの・手ぬぐい用タオル
- 申込・詳細 11月12日(月)～22日(木)に健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181



©ESPOLADA HOKKAIDO

- 備考 申し込みは1組につきはがき1通のみ有効。多数時抽選(返信はがきにて結果を通知します)。

■詳細・送付先 〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6階 エスポラーダ北海道 北区民応援デー係 ☎206-4285

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。

広告

区役所からのお知らせ

北保健センターから

子育て情報

国民健康保険情報

土木センターから

北部市税事務所から

北消防署から

社会福祉協議会から

その他のお知らせ

区内各施設の講座など