

対 場 所 ■健康チャレンジ教室

日 時	内 容	講 師
1 7月24日(水) 13時30分 ～15時30分	講話と食事チェック 「バランスよく食べていますか」 ～あなたの食事をチェックしましょう	管理栄養士
2 7月26日(金) 10時～12時	血圧・体組成測定 講話「見直そう!あなたの体と生活習慣」 運動「楽しくチャレンジ!正しいウォーキング」	保健師 運動指導員
3 7月31日(水) 13時30分 ～15時30分	運動「誰でも簡単!ストレッチポールでストレッチ」 講話「続けよう!あなたに合った生活習慣」	運動指導員 保健師

区内在住の40～69歳の同センター2階講堂ほか。

◆「健康チャレンジ教室」  
（3日間コース）参加者募集  
内容・日時 左表のとおり。

保健センターから

☎(681)1211

（前田1条11丁目）

（申込先・詳細）保健センター

申し込み（7月11日(木)から電話で）  
（土日・祝日は除く）。

費用 無料。

対象 区内在住の小学生とその保護者（祖父母も可）。

実習室（前田1条11丁目）。

日時 7月31日(水)10時～13時。

講師 区内の栄養教諭ほか。

内容 エコオムライス、トウモロコシの冷製スープほか。

◆「さっぽろ食スタイル」料理講習会「親子で楽しくクッキング」

申し込み（7月11日(木)から電話で）  
（土日・祝日は除く）。

費用 無料。

持ち物 室内用運動靴（2、3日目に使用）。

方（表内の運動が可能な方）  
定員 先着25人。

住民集団健康診査のご案内

日時・場所

《詳細》保健センター ☎681-1211

月 日	時 間	場 所
7月11日(木)	9時30分～11時	星置会館（星置3条9丁目）
	13時30分～15時	金山会館（金山2条2丁目）
7月22日(月)	13時30分～15時	新発寒地区センター（新発寒5条4丁目）
8月1日(木)	9時～11時	星置地区センター（星置2条3丁目）
	13時30分～15時	
8月2日(金)	9時～11時	おおぞら町内会館（西宮の沢2条5丁目）
8月9日(金)	13時30分～15時	

内容・対象・費用

内 容	対 象	費 用
健康診査	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	無料
付加健診 （血液・貧血・心電図検査）	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	500円 （健康診査と併せて受診、付加健診のみの受診は不可）
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	
肺がん検診・ 結核定期健康診断 （胸部エックス線検査）	40歳以上の市民 （結核定期健康診断は65歳以上の市民）	無料 （医師の判断により喀痰検査を行った場合は400円※）
緊急肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料 （平成26年3月31日まで）

※非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。

●健康診査受診時には、事前に郵送されている「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証）」を必ず持参してください。

●胸部エックス線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください。

●申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。