

《健康チャレンジ教室（2日間コース）》

日 時	内 容	講 師
1日目 7月24日(木) 13時30分～ 15時30分	血圧・体組成測定	保健師 管理栄養士
	講話①「見直そう!あなたの体と生活習慣」 講話②「バランス良く食べていますか?」	
	グループワーク 「目標を立てよう!～生活習慣改善に向けて」	保健師
2日目 7月29日(火) 13時30分～ 15時30分	血圧・体組成測定	運動指導員 保健師
	運動「楽しくチャレンジ!筋力トレーニング」 講話「続けよう!あなたに合った生活習慣」	
	グループワーク「目標を振り返ってみよう!」	保健師

内容・日時 左表のとおり。

健康チャレンジ教室  
参加者募集

対象 保健センター2階講堂  
場所 区内在住の40～69歳の  
（表内の運動が可能な方）

☎(681)2445

※配布部数に限りがあります。  
（詳細）地域振興課地域活動担当

北海道科学大学の学生と連  
携して区内のアートスポッ  
トやイベントを紹介します。  
配布開始日 7月14日(月)。  
配布場所 区役所1階①番窓  
口（前田1条11丁目）。



☎(681)1211

（前田1条11丁目）

申込先・詳細 保健センター  
申込 7月11日(金)から電話で  
申し込み（土日・祝日は除く）。

定員 先着25人。  
費用 無料。  
持ち物 室内用運動靴（2日  
目に使用）。

住民集団健康診査のご案内 【詳細】保健センター ☎681-1211

日時・場所

月 日	時 間	場 所
7月23日(水)	9時30分～11時	新発寒地区センター（新発寒5条4丁目）
7月31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1日(金)	9時～11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 後期高齢者医療制度にご 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)
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27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。