



子どもからお年寄りまでみんなが健康で暮らせるまちへ。中央区では乳幼児から高齢者まで、皆さんの健康増進のために保健師がさまざまな支援を行っています。

今月号は、皆さんの健康づくりのサポートをしている保健師の仕事や、健康づくりを実践しているグループの方のお話などをご紹介します。

介護予防や生活習慣改善のサポートを行っています



◆介護予防事業の普及啓発

介護予防支援の拠点となる地域包括支援センターや介護予防センターとともに、介護予防に関する相談や、普及啓発に取り組んでいます。

※中央7ページ（「健康長寿を目指そう」）もご覧ください。

◆特定保健指導

健康診査の結果から、生活習慣の改善が必要と判断された方に対し、保健指導を行っています。その人の状況に応じた支援を行い、二人三脚で健康的な生活を目指します。



健康づくりのお手伝いをしています



◆けんこうフェスタ

健康づくりや子育て支援、介護予防などについて関心を高めてもらおうと、けんこうフェスタを開催しています。医師や歯科医師、薬剤師なども加わり、健康相談や脳トレーニング、体操教室などに参加しながら、ご自身の体の健康状態をチェックすることができます。

脱メタボ！とくとく健診で健康増進！

札幌市では、生活習慣病の原因とされるメタボリック症候群（内臓脂肪症候群）の予防・改善、その他の病気の早期発見のために特定健診（愛称：とくとく健診）を行っています。定期的に健診を受け、病気を早期発見・予防し、悪化を食い止めましょう。

■対象者

国民健康保険に加入されている方で、40～74歳の方（年度途中で40歳となる方を含む）。

■受診場所

市内の病院・診療所などの指定医療機関。
※指定医療機関は市コールセンター（☎222-4894）でご案内しています。
※医療機関によっては事前の予約が必要な場合がありますので、直接医療機関へお問い合わせください。

■実施時期

3月31日(火)まで。

■持ち物

受診券（対象の方に事前にお送りしています）、保険証、前年度の健診結果（お持ちの方）。

■費用

基本健診1,200円（市・道民税非課税世帯の方は費用は無料です）。
※課税・非課税の判定は、4月1日時点で加入されている方は前年度、4月2日以降に加入された方は、当該年度の課税情報で判定します。
※受診資格の確認、費用、受診券（再発行）については、保険年金課（☎205-3341）へお問い合わせください。

[問い合わせ先]

- ◆母子保健、健康づくり、元気会、特定保健指導について
健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7223
- ◆介護予防、特定保健指導（65歳以上）について
保健福祉課保健支援係 ☎205-3305

区の保健師は、皆さんが健やかに暮らせるようにサポートしていきますので、いつでもご相談ください。

