

### あの時の東区ニュース

東区で行われた過去の行事やイベントを写真で振り返る「あの時の東区ニュース」。今月は、昭和54年（1979年）11月に行われた「東区婦人卓球大会」の様子を紹介します。



## 早期発見・治療が大切です 認知症かも？と思ったら

特集



認知症高齢者の数は、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人に達すると見込まれています。今月は、認知症の早期発見と治療の大切さ、地域での支えについて紹介します。

東区の地域包括支援センターの職員の方

手に持っている「札幌市認知症ガイドブック」は、地域包括支援センターや区役所2階23番窓口で配布しています。

### 東区関連施設

東区役所(北11東7) ☎741-2400  
東区土木センター(北33東18) ☎781-3521

東保健センター(北10東7) ☎711-3211  
北部市税事務所(北4西5 アステイ45 9階) ☎207-3912  
東清掃事務所(丘珠町873-1) ☎781-6653  
東消防署(北24東17) ☎781-2100

まちづくりセンター

鉄東(北9東5) ☎721-3105	元町(北20東20) ☎781-5375
北光(北18東5) ☎721-1271	伏古本町(伏古3-3) ☎784-5534
北栄(北25東7) ☎721-6336	丘珠(丘珠町183-2) ☎781-4283
栄西(北39東4) ☎752-9536	札苗(東苗穂7-2) ☎783-3608
栄東(北41東14) ☎711-2203	苗穂東(苗穂町3) ☎742-4427

編集 東区役所総務企画課広聴係  
☎741-2414 FAX 742-4762  
Eメール hi.somu@city.sapporo.jp







# 東区のお知らせ

東区の人口

令和3年10月1日現在（国勢調査ベース）  
人口 265,363人（前月比 -53）世帯数 132,194世帯（前月比 -37）

テレビとアプリでお知らせ配信中！

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送（ST）

11月11日からの内容を掲載しています

●東区民ホームページ

[www.city.sapporo.jp/higashi/](http://www.city.sapporo.jp/higashi/)

ようこそひがしく

検索

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日 10時30分～40分

「タッピー通信 い〜すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分



「新型コロナウイルス感染症の予防に」マスクの着用や消毒など基本的な感染症対策を徹底しましょう。

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 11月15日(月) (受付は9時～10時)。

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいで、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは40歳以上の方。

費用 ①700円②無料(喀痰細胞診400円)③400円。減免制度あり。

定員 40人(先着)。

申込 11月12日(金)までに電話または直接窓口で申し込み。※胃がん検診はバリウム検査です。内視鏡検査を希望される方は(公財)北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 (711) 3211

## 市税は納期限までに納付を

市税は納期限までに納付が必要です。ご事情(病気・災害など)により、納期限までに納付できない方はご相談ください。ご相談の際には、収支の状況が分かる書類が必要です。毎週木曜日(祝日を除く)に20時まで夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所

(中央区北4西5アステイ45 9階) 納税課納税係 (207) 3913

## 〈国保・介護・後期〉保険料の夜間相談日

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の夜間相談を行います。平日の日中(8時45分～17時15分)、区役所へお越しになれない際にご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受付できませんので、予めご了承ください。

日時 11月18日(木)・25日(木)20時まで (受付は19時30分まで)。

相談先・詳細 保険年金課収納係 (1階9番窓口) (741) 2536

高齢者インフルエンザ予防接種が行われています。

日時 1月31日(月)まで。

会場 市内の実施医療機関(事前に予約が必要な場合があります)。

対象 ①接種日現在で満65歳以上の方。②接種日現在で満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能、HIVによる免疫機能に障がいのある方(障害等級1級か、それに準じる方)。

※①、②以外の方は任意の予防接種(接種費用は全額自己負担)です。

費用 1千400円。世帯全員が市民税非課税の方、生活保護受給世帯の方、東

日本大震災で被災された方は所定の証明書持参で無料。

問い合わせ 市コールセンター (222) 4894

## 東区ケア友の会 (男性介護者のつどい)

認知症の方との関わりで、印象に残っていることや困っていることなどを語り合う座談会。オンライン(ZOOM)での参加も可能です。

日時 11月26日(金)13時30分～14時30分(受付は13時10分から)。

会場 東区民センター分室集会室B(北10条東7丁目)。

対象 東区にお住まいで認知症の方を介護する男性。

費用・定員 無料。会場15人、オンライン5人(いずれも先着順)。

申込 11月18日(木)から11月24日(水)までに、電話またはFAX(行事名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、返信先、オンライン参加希望の有無を記載)にて申込。受付は8時45分～17時15分。

詳細・問い合わせ 保健福祉課 (741) 2465 FAX711-2900

## こそだてインフォメーション

### サンデーサロン (毎月第4日曜日開催)

平日に子育てサロンに来られない方やお父さんも、お子さんとぜひ遊びに来てください。

日時 11月28日(日)10時～12時。

会場 ちあふる・ひがし (北9条東7丁目1-25)。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・申込 無料、直接会場へお越しください。

詳細 東区保育・子育て支援センター (ちあふる・ひがし) (711) 7807



帰宅時や食事前などは、ウイルスが残りやすいところ（爪や指先、指と指の間など）を意識して手を洗いましょう。

## さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) で放送中

### 「ラジオで介護予防!!」



コロナ禍で外出の機会が減ることで筋力が低下したり、気持ちが落ち込んだりすると、要介護状態への進行が早まってしまう可能性があります。

ご自宅で体を動かし、介護予防に取り組みましょう！

◆放送日・時間 3月31日(木)までの日曜日～木曜日、11時5分～11時15分と15時48分～15時58分

#### ◆内容

ラジオを聴きながら取り組める体操をご紹介します。

- ・体操編：座ってできるスロートレーニング
- ・頭の体操編：指先から脳へ刺激を！
- ・お口の体操編：パタカラ・あいうべ・早口言葉



パソコンやスマートフォンでもお聴きいただけます。左のQRを読み取るか、「さっぽろ村ラジオ」を検索し、リスンラジオのアプリをダウンロードし、さっぽろ村ラジオを選局してください。

## 札幌市東消防団

### 消防団員募集中！

札幌市東消防団は、地域の安全と安心を守るために活動しています。

#### 【入団要件】

- ① 18歳以上の日本国籍の方。
- ② 心身ともに健康な方。
- ③ 東区内に居住または通勤・通学されている方。入団を希望される方や少しでも興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。



問い合わせ 札幌市東消防団本部 ☎781-2100

## 区内各施設の講座など

この他の講座や詳細は、各施設のHP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」(配布場所：市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター)をご覧ください。各施設に直接お問い合わせください。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

### コロナ時代の新生活様式

#### ～ワクワク整理で身軽に楽しく！

これからの人生を身軽に楽しく生きるための片付けポイントを学びましょう。

日時 12/7(火)、10時～12時。

対象・定員 15歳以上の方(中学生は除く)、20人(先着)。

費用 300円。

申込 11/22(月)から電話または直接窓口で申込。受付は10時～17時。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

### 包丁研ぎ講座

ご家庭で包丁を研ぐ方法を学ぶ実践講座です。

日時 12/7(火)、11時～12時、13時～14時、14時30分～15時30分の全3回。

対象・定員 15歳以上の方(中学生は除く)、各回5人(先着)。

費用 200円。

申込 11/24(水)から電話または直接窓口で申込。受付は9時～17時。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

### 生木を使った☆クリスマスツリー作り

今年は木の香りを楽しみながらクリスマスを迎えてみませんか？

日時 12/15(水)、10時～11時30分。

対象 15歳以上の方(中学生は除く)。

費用 3,000円(教材費含む)。

定員 10人(先着)。

申込 11/16(火)から電話または直接窓口で申込。受付は9時～17時。

掲載した情報は内容の変更や、中止、延期となる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上お出掛けください。

広告



# ふむふむひがしく



自分の健康を守る健康診断。年に一度健診で健康状態をチェックしましょう。

## ちょっと考えよう「健康診断の大切さ」

東区でとくとく健診と後期高齢者健診の対象になる方はおよそ8万人ですが、令和2年に健診を受けた方はおよそ1万人でした。

今は調子も悪くないし、毎年受けなくても…と思っている方はいませんか？日本人の死因の大きな割合を占めるのが「がん」、「心臓病」、「脳疾患」などですが、東区でもほとんど同じ傾向や割合が見られます。健康診断は生活習慣を映す鏡といわれ、自分では気が付きにくい生活習慣病などをチェックする良い機会になります。特に生活習慣病は**早期発見**が大切です。年に一度健康診断を受けて生活習慣病などを**予防**しましょう！

### 健康状態をチェック！

自分の体の状態を知ることができ、生活習慣病にかからないために、体の状態にあった健康づくりのアドバイスを受けられます。

### 医療費を軽減！

健康診断を受けていない方の医療費は、健康診断を受けている方の約1.5倍～2倍かかると言われています。早期発見・早期治療をすることで、医療費を抑えることができます。

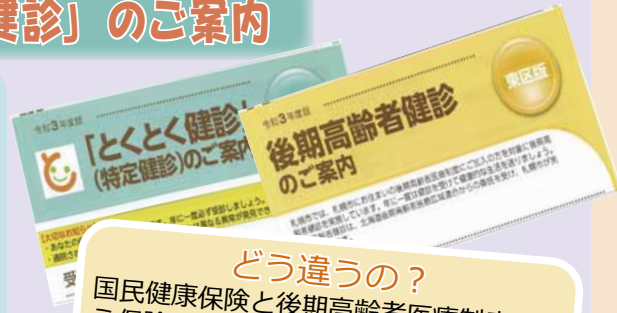


## 「とくとく健診(特定健診)」と「後期高齢者健診」のご案内

**とくとく健診**とは・・・札幌市国民健康保険特定健診の愛称です。**札幌市国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象**に、一般の健診の他、希望する方は心電図検査なども受けることができます。

**後期高齢者健診**とは・・・**後期高齢者医療制度に加入している方**を対象に行っている健診です。とくとく健診と同様に、一般の健診の他、希望する方は心電図検査なども受けることができます。

**社会保険**に加入されている方は、各健康保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。



**どう違うの？**  
国民健康保険と後期高齢者医療制度という保険の制度による違いだけで、受けられる健診の内容は同じです。

### 健診費用

	とくとく健診	後期高齢者健診
実施医療機関で受診※ (付加健診・希望制)	1,200円 (+500円)	500円 (+500円)
住民集団健診会場※ (付加健診・希望制)	600円 (+500円)	400円 (+500円)

※市・道民税非課税世帯の方、年度内に40歳に到達する方は基本健診の料金が免除されます。実施医療機関または住民集団健診会場のどちらかをお選びください。

### お問い合わせ先

とくとく健診・後期高齢者健診の内容は、東保健センター ☎711-3211 まで。  
受診資格、自己負担額、受診券(再発行)は、保険年金課給付係 ☎741-2529 まで。

### 健診の内容

区分		項目	
全員	基本健診	診察	
		血液検査	脂質
			肝機能
			血糖
	尿検査		
希望者	付加健診	血液検査	
		貧血検査	
		心電図検査	

### 結果を活用！

異常なし	来年度も健診を受診しましょう！
要生活習慣改善	食事や運動など、生活習慣を改善しましょう。保健センターに相談することもできます。
要医療要治療	治療等が必要です。すみやかに受診しましょう。

広告

