

●「高齢者福祉バス見学会」のご案内！

幌北地区社会福祉協議会が行っています、高齢者の健康づくりと親睦を目的とした、バス見学会があります。自分の体力に合わせられますので、気軽に参加してください。

日・時 8月24日(月) 午前9時30分 北13条いこい公園集合
行き先 円山動物園 10時～12時
盤溪 12時30分～14時 (昼食・休憩)
野菜市 14時20分～15時
帰着 北13条いこい公園 15時30分
参加費 ¥1,000円 (昼食込み・町内会が負担します。)
申し込み 8月5日(水)までに岡山へ (☎・FAX・747-0796)

●「夏休みラジオ体操」のお知らせ！

日 時 7月25日(土)～8月18日(火) 午前6時30分～
場 所 北13条いこい公園
参加賞 子供も大人にもありますので、楽しみに参加してください。

●「盆踊り大会」のご案内！

今年も第4町内会に協賛して、参加させていただきます。夏の風情を親子で楽しんでください。

日 時 8月14日(金)・15日(土) 雨の時は順延16日まで。
子供盆踊り 午後6時30分～
大人盆踊り 午後7時20分～8時00分
場 所 地下鉄公園 北15条西3丁目
参加賞 子供も大人もあります。

身近な地域で、健康作りと仲間作り！！

すこやか倶楽部

8・9月のご案内

発行

介護予防センター新道南

☎707-4129

担当：生出(おいで)

札幌北会館すこやか倶楽部 北17条西5丁目 10:00~11:30

8月7日(金)

お役立ち講話「知ってあんしん
介護保険のお話」&

「脳と体のいきいき教室」

前半は、地域包括支援センター職員による介護保険のミニ講座。今すぐ自分には必要なくても友人・ご家族のため「知っておくと安心」。

後半は楽しく脳や体を活性化♪
動きやすい服装でどうぞ！

9月4日(金)

「健康講座～低栄養を防ぐ～

&バター作り体験」

講師：(株)明治 食育栄養士 堤さん

①エプロン②三角巾やバンダナ（頭髪をおおえるもの）をご持参ください

食を通じた健康づくりについて学ぶ講座。バター作り体験もありますよ。作りたてバターのおいしさにぜひ、驚いてください♪

札幌西会館すこやか倶楽部 北10条西4丁目 10:00~12:00

8月20日(木)

「iPadに挑戦！脳トレ教室」

講師：医療法人耕仁会山の手ワークステーション

iPadは、銀行ATMのように、画面を触って使う端末。これを使って楽しい脳トレに挑戦！夢中になること間違いなし♪

手元で操作します。メガネの必要な方はご持参を！

※iPadの使い方を学ぶ教室ではなく、脳トレを目的としています。

9月17日(木)

お役立ち講座

「聴こえにくいな、と感じたら」

協力：さくら補聴器センター

認定補聴器技能者 原田様
補聴器のことって、実はよくわからず、聞こえづらさを放置してはいませんか？難聴の仕組みやリスク、補聴器の効果や種類など、役立つ情報満載の講座ですよ！

この事業は、「介護予防事業」として、札幌市から委託を受けて行なっています。

新規参加お待ちしております！会場設営などお手伝い頂ける男性参加者も大募集中！！

【すこやか倶楽部】とは・・・

65歳以上の方を
対象とした、

札幌市の介護予防事業です。

いつまでも、住み慣れた地域で心も体も
元気で暮らすための教室です。

通いやすい、地域の会館などを会場とし、
基本的に月1回開催をしております。

ぜひ、お誘い合わせで気軽にご参加を！

ご参加について

対象者：概ね65歳以上のかたであれば、どなたでも
参加できます。

費用：基本的に無料ですが、内容により、材料費が
かかる場合がございます（数百円程度）。

参加方法：直接会場へどうぞ！初めてのかたは、会場で職員
にその旨をお伝えください。

※申込が必要な月もあります。その際は、このちら
しに明記しますので、お電話にてお申込下さい。

開催場所・日程・内容・持ち物等は、このちらしのおもて面でご確
認ください。皆様に身近な地域の会場をのせておりますので、
その他の会場や、詳細については、お気軽にお問合わせください！

お問合わせ先：介護予防センター新道南 担当：^{おいで}生出典子

☎707-4129

《北区住民集団健康診査のご案内》

日程等については
裏面をご覧ください！

- 予約不要です。直接会場にお越しください。
- 受診に必要なものをお忘れなくお持ちください。
- 特定健康診査、後期高齢者健診等健康診査を受診できるのは、同一年度内に1回のみです。
- 健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日は直近の食事(朝食又は昼食)をとらないでください(飲水は可)。

特定健康診査				
健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
○基本的な健診 ・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重、腹囲) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白) ○詳細な健診 (貧血検査、心電図検査、眼底検査)	40歳 ～ 74歳 (平成28年3月末日までに40歳になる方を含みます。)	①札幌市国民健康保険にご加入の方 (とくとく健診)	600円 <small>(市民税非課税世帯の方は0円。受診券に記載あり)</small>	◎特定健康診査(とくとく健診)受診券 ◎健康保険証 ◎前年度の健診結果(お持ちの方)
		②札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の方 ●全国健康保険協会(協会けんぽ)にご加入の被扶養者(ご家族)の方は受診できます。 ●その他の健康保険にご加入の方は、受診することができる場合がありますので、受診前にご加入の健康保険者(健保組合、共済組合等の保険証の発行元)にお問合わせください。	受診券に記載されている額、または負担率	
		③生活保護世帯の方	無料	◎生活保護受給証明書
		④中国残留邦人等支援給付世帯の方	無料	◎本人確認証
【対象者】前年度の健診結果等が一定の条件を満たし、かつ、医師が必要と認めた方 【詳細な健診の費用】受診券に記載されている額、または負担率				

後期高齢者健診				
健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	・75歳以上 ・一定の障がいのある65歳～74歳	①札幌市にお住まいの後期高齢者医療制度にご加入の方 (札幌市発行の受診券をお持ちの方)	400円 <small>(市民税非課税世帯の方は0円。受診券に記載あり)</small>	◎札幌市発行の後期高齢者健診受診券 ◎後期高齢者保険証
		②生活保護世帯の方	無料	◎生活保護受給証明書
		③中国残留邦人等支援給付世帯の方	無料	◎本人確認証

付加健診				
健診内容	対象者	費用	受診に必要なもの	
・血液検査 (血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数) ・貧血検査 (ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数) ・心電図検査 (体表面12誘導)	①札幌市国民健康保険のとくとく健診(特定健診)を受ける方	500円 <small>(市民税課税・非課税にかかわらず)</small>	◎とくとく健診(特定健診)受診券または後期高齢者健診受診券 ◎札幌市国民健康保険証または後期高齢者保険証	
	②札幌市の後期高齢者健診を受ける方	付加健診の注意事項 ①付加健診は希望制となっております。 ②付加健診は特定(後期高齢者)健康診査と同時に受診していただきます。付加健診単独での受診はできません。		

肺がん検診・肝炎ウイルス検査

対象者であれば、ご加入の健康保険の種類に関係なく、特定健康診査受診券を持参されていない方も受診できます。

検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診 (65歳以上は結核検査も含む)	① 問診、胸部エックス線検査 ② 喀痰細胞診 (肺がん検診として、問診の結果により実施)	札幌市民で、職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方(39歳の方は受診できません)	無料 <small>(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円 ※1)</small>	健康保険証、運転免許証、パスポートなどの氏名・年齢・住所を確認できるもの。
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受診したことがない方	無料 <small>(H28年3月31日まで)</small>	

※1 70歳以上、65歳～69歳で後期高齢者医療にご加入、市・道市民税非課税世帯、生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付世帯の方は証明書の提示により無料。

【問合せ先】

- 札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の場合の受診券・費用等について・・・健康保険証の発行元にお問合わせください。
(全国健康保険協会、健保組合、共済組合等)
- 札幌市国民健康保険、後期高齢者医療制度の受診券等について・・・北区役所保険年金課給付係 ☎(011)757-2491
- 健診の実施内容について・・・北保健センター 北区北25条西6丁目 ☎(011)757-1181
- 生活保護世帯の方・・・担当ケースワーカーにお問い合わせください。
- 中国残留邦人等支援給付世帯の方・・・保健福祉局総務課にお問い合わせください。 ☎(011)211-2932
- 健診実施機関・・・(公財)北海道結核予防会札幌複十字総合健診センター ☎(011)252-5266



平成27年度 北区住民集団健康診査日程

地区	実施日	曜日	実施時間	実施会場	会場住所
鉄西・幌北	8月26日	水	9:30~11:00	幌北会館	北17西5
北	5月15日	金	9:30~11:30	北区民センター	北25西6
	5月15日	金	13:30~15:00	北区民センター	北25西6
	8月5日	水	9:30~11:00	札幌創成高等学校	北29西2
	9月15日	火	13:30~15:00	新陽会館	北26西15
	10月8日	木	13:30~15:00	南新川会館	北25西13
	麻生	7月3日	金	9:00~11:00	麻生地区会館①
7月3日		金	13:30~15:00	麻生地区会館①	北39西5
7月17日		金	9:00~11:00	麻生地区会館②	北39西5
7月17日		金	13:30~15:00	麻生地区会館②	北39西5
10月28日		水	9:30~11:00	麻生地区会館③	北39西5
12月2日		水	9:30~11:00	麻生地区会館④	北39西5
新川さくら並木	7月21日	火	13:30~15:00	新川地区会館①	新川1-4
	8月25日	火	9:30~11:00	新川公園会館	新川西3-6
	8月26日	水	13:30~15:00	新川地区会館②	新川1-4
	10月8日	木	9:30~11:00	新川地区会館③	新川1-4
	11月5日	木	9:30~11:00	新川西会館	新川3-16
新琴似	5月20日	水	13:30~15:00	プラザ新琴似①	新琴似7-4
	6月19日	金	9:00~11:00	プラザ新琴似②	新琴似7-4
	6月19日	金	13:30~15:00	プラザ新琴似②	新琴似7-4
	8月3日	月	13:30~15:00	光陽小学校	新琴似5-11
	9月11日	金	13:30~15:00	新琴似南会館	新琴似2-2
	9月15日	火	9:30~11:00	新琴似北会館	新琴似11-5
	9月17日	木	13:30~15:00	新琴似西会館	新琴似3-8
	11月6日	金	9:30~11:00	プラザ新琴似③	新琴似7-4
新琴似西	6月8日	月	13:30~15:00	新琴似三和福祉会館	新琴似7-14
	11月12日	木	13:30~15:00	新琴似双葉福祉会館	新琴似9-14
屯田	8月18日	火	9:30~11:30	屯田地区センター①	屯田5-6
	8月18日	火	13:30~15:00	屯田地区センター①	屯田5-6
	9月24日	木	13:30~15:00	屯田二番通東会館	屯田5-2
	11月4日	水	13:30~15:00	屯田団地会館	屯田3-4
	11月27日	金	9:30~11:00	屯田地区センター②	屯田5-6
太平百合が原	8月7日	金	13:30~15:00	内外太平会館	太平10-4
	9月24日	木	9:30~11:00	第四太平会館	太平9-7
	11月5日	木	13:30~15:00	烈々布会館	百合が原11
篠路	5月20日	水	9:30~11:00	篠路西部会館	篠路3-2
	6月12日	金	9:30~11:30	篠路駅前団地福祉会館①	篠路5-4
	6月12日	金	13:30~15:00	篠路駅前団地福祉会館①	篠路5-4
	8月9日	日	9:00~11:00	篠路コミュニティセンター	篠路3-8
	8月25日	火	13:30~15:00	篠路こまどり会館	篠路7-4
	9月10日	木	9:00~11:00	十軒会館	篠路町上篠路312
	10月17日	土	9:30~11:00	豊明高等養護学校	西笈戸4-1
	11月4日	水	9:30~11:00	横新道会館	篠路2-6
	11月12日	木	9:30~11:00	篠路駅前団地福祉会館②	篠路5-4
拓北・あいの里	6月23日	火	9:30~11:30	拓北・あいの里地区センター①	あいの里1-6
	6月23日	火	13:30~15:00	拓北・あいの里地区センター①	あいの里1-6
	7月27日	月	13:30~15:00	拓北ひまわり会館①	拓北7-3
	8月7日	金	9:00~11:00	拓北ひまわり会館②	拓北7-3
	9月11日	金	9:00~11:00	拓北・あいの里地区センター②	あいの里1-6
	11月6日	金	13:30~15:00	拓北会館	あいの里4-6
	12月1日	火	9:30~11:00	拓北・あいの里地区センター③	あいの里1-6

※午前と午後を通して実施する会場については、午後の方が比較的すいております。

また、午前に受診者が集中して混み合う場合は、午後の受診をお願いすることがありますのでご了承ください。

Y (やれば) D (できる) K (健康づくり)



9/2(水) 13:30~15:30

北区民センター 2階講義室

9/11(金) 10:00~11:30

北区民センター 3階ホール

(北区北26条西5丁目)

こんな方におすすめです!

体重が増えてきたけど、

どうしよう..

検査値が引っ掛かった。

何をしたらいいの?

最近、運動不足かも..

9/2

(水)

○保健師から
・わが街の健康に関する課題を知ろう

○管理栄養士から
高血糖予防の食事とは?

○医師から
(にわ糖尿病・内科クリニック 院長 丹羽 祐勝 先生)
高血糖予防のためには?

※専門の先生からお話を聞ける貴重な機会です!



9/11

(金)

○保健師から
・メタボリックシンドロームの予防のために..
・口腔ケアについて

○運動指導員から(1時間)
先生の指導の下、みんなで楽しく運動しましょう!



●定員 30名

●対象 40~64歳の北区民で原則、2回とも参加できる方

●費用 無料

●持ち物 上靴(2回目のみ)

●申込方法 電話または窓口にて

●申込期日 8/3(月)~(定員になり次第終了)

お問い合わせ

北保健センター げんきアップ教室担当

757-1181

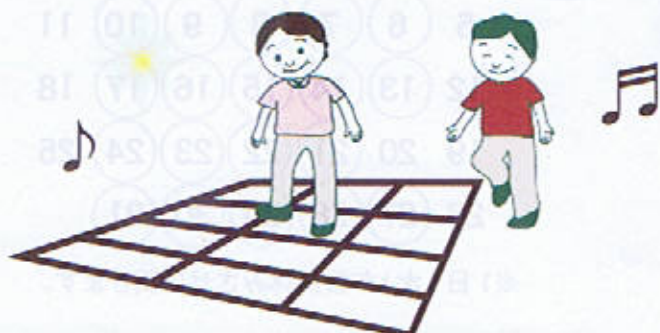
主催:北保健センター健やか推進係
札幌市医師会

ふまねっとで楽しく **認 知 症 予 防** !

ふまねっと健康教室のご案内

ふまねっと運動とは？

あみを踏まないようにゆっくりとステップを踏む運動です。高齢な方でも杖を使っている方でも気軽に安全に参加できます。失敗しても大丈夫！ふまねっとサポーターが進行する和やかな雰囲気のある教室です。



だれでも 高齢者、障がい者、要支援・要介護認定 1~2※1 の方も

いつでも 毎週 **月 火 水 木 金** 曜日 1回1時間 1日4回

じっくりコース 認知機能低下やふらつきが気になる方 9:30~10:30 13:00~14:00

はりきりコース 認知症を予防したい、楽しみたい方 11:00~12:00 14:30~15:30

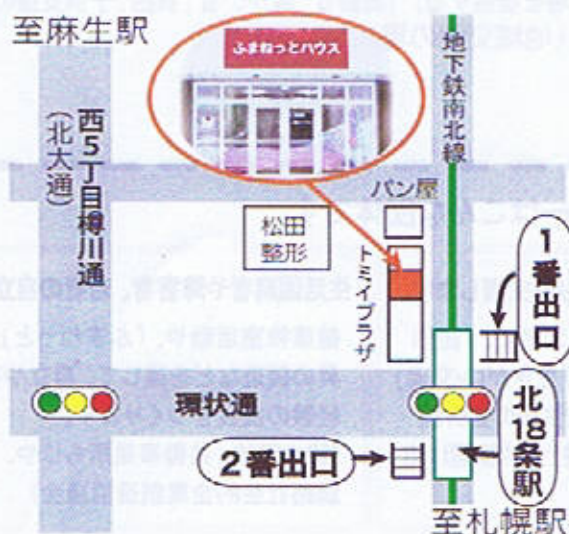
何回でも 月に何度でもご利用いただけます (予約制)※2

参加料 入会金 1,000円 月謝 3,000円 (税込)

☆「家族割」お二人で5,000円

場所 ふまねっとハウス北18条

住所:札幌市北区北18条西4丁目1-1
北18条駅光ハイツトミイプラザ内



地下鉄南北線「北18条」駅2番出口より直進

無料体験
お一人様一回限り
(要申し込み)

※1 「要介護」認定を受けた方は、ご家族または介助者の方と一緒にご参加下さい。

※2 予約状況によってご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。

お申し込みは・・・

電話 080-3179-7931

健康教室受付専用電話 担当:李(り)

お気軽にお電話下さい

受付時間 平日9時~17時

認定 NPO 法人
地域健康づくり支援会ワンツースリー

■後援(予定)

札幌市/幌北第7町内会/幌北第11町内会

7月から8月の教室カレンダー

7月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

※1日(水)午後お休みさせていただきます。

8月	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

※12日(水)午後お休みさせていただきます。

「毎日40分の運動は、がん、認知症、関節痛、生活習慣病などの発生を21%低下する」といわれます。

(平成25年厚生労働省高齢者身体活動基準より)

札幌市民の認知症の予防や介護の予防、重度化予防のため、地域の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



ふまねっと
ハウスの
目的

- ・地域住民が日常的にふまねっと運動に参加できる場を提供する。(健康づくりの場)
- ・若者がボランティア活動に参加して、失敗が経験できる場を提供する。(教育の場)
- ・地域住民のボランティア活動と協力の場を提供する。(社会貢献とまちづくりの場)
- ・社会的弱者の自立と就学、就労を支援する場を提供する。(高齢者、障がい者、貧困、子供支援の場)
- ・地域交流を支援する場を提供する。(地域交流の場)

認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーはこんな団体です。

高齢者の社会貢献を支援します

元気な高齢者を健康づくりの担い手「ふまねっとサポーター」として養成し、地域における活躍の機会を増やします。(サポーター道内120市町村在籍、全国2700人、19歳~90歳)

住民主体の健康づくりを支援します

自由で自立した市民の活動で、「認知症予防」、「介護予防」、「生きがい交流」の機会を増やし、地域住民の要介護化、閉じこもりなどの社会的課題に取り組んでいます。

生活困窮者や障害者、若者の自立支援

健康教室活動や、「ふまねっと」用具の製造などを通じて、自立や社会経験の機会をつくります。
(協力団体：共働事業所もじや、釧路社会的企業創造協議会)

<沿革>平成17年6月北海道教育大学釧路校の教員、学生、住民らで設立。平成17年9月道庁よりNPO法人として認証。平成20年7月札幌市北区北23条西6丁目に事務所移転。平成25年11月20日札幌市より「認定NPO法人」として認証。正会員数4,482人(平成27年1月23日現在)