

| 札幌北・石狩健康友の会 (2020.2. 19現在) | | |
|----------------------------|---------------|------------------|
| 会 員 数 | 10,610 人 | 住 所 変 更 |
| 宅 配 协 力 者 | 431 人 | な ど の 際 は、 |
| 友 の 会 健 診 | 1,251 人(4/1-) | 友 の 会 へ ご連絡下さ |
| | | |

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北ヒート屋 第303号

【発行】札幌北・石狩健康友の会事務局
住所：札幌市北区新琴似10条2丁目1
電話：(011)762-9085
＊不在時は北区ぽくらクリニックTEL 762-8811
発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

年1回の健康診断で健康チェックを！

札幌市・石狩市国保の特定健診受診券の期限は3月31日です

特定健診の受診には、国保などから発行された受診券が必要となりますが、通常今年度の有効期限は3月31日までとなっていきます。例年、年度末は健診が混み合いますので、今年度まだ受けていない方

友の会では会員の健康を守る取り組みの柱として、年1回の健康診断の受診をおすすめしています。職場等で健康診断を受ける機会のない方は受診券を利⽤して年1回特定健康診査（特定健診）を受けることができますが、ぽふらクリニックで受診される場合は友の会員限定で通常の項目には含まれていない胸部レントゲン検査などを「友の会健診」として追加して実施されますので、より詳しく健康状態をチェックすることができます。また負担金の一部を友の会で負担する制度もありますのでお得に受けることができます。ぜひご活用ください。

ぼぶらクリニックで行っている
特定健診のご案内

| 健診項目 | | 特定健診 | 札幌市 付加健診 | 友の会 付加健診 | 友の会 40歳未満 | 石狩市国保本人 後期高齢者 |
|-----------------|------------|------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | | | 40歳以上 | | | (40歳以上) |
| 問診・検査・身体測定・血圧測定 | | ● | | | ● | ● |
| 脂質 | 中性脂肪 | ● | | | ● | ● |
| | HDLコレステロール | ● | | | ● | ● |
| | LDLコレステロール | ● | | | ● | ● |
| 肝機能 | AST(GOT) | ● | | | ● | ● |
| | ALT(GPT) | ● | | | ● | ● |
| | γ-GTP | ● | | | ● | ● |
| 糖尿病 | HbA1c | ● | | | ● | ● |
| | 空腹時血糖 | ● | | | ● | ● |
| | 尿糖 | ● | | | ● | ● |
| 腎機能 | 尿タンパク | ● | | | ● | ● |
| | 尿潜血 | | | | ● | ● |
| | ウロビリノーゲン | | | | ● | ● |
| | 血清クリアチニン | ● | 札幌市国保・後期のみ | | ● | ● |
| 貧血 | 赤血球 | ● | | ● | ● | ● |
| | 赤色素 | ● | | ● | ● | ● |
| | ヘマトクリット | ● | | ● | ● | ● |
| | 白血球 | ● | | ● | ● | ● |
| | 血小板 | ● | | ● | ● | ● |
| 痛風 | 尿酸 | ● | 札幌市国保・後期のみ | | ● | ● |
| 心電図 | | | | ● | ● | ● |

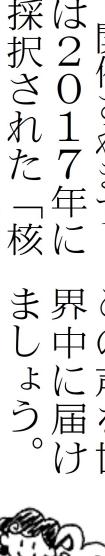
| | | |
|--------|----------|----------------------|
| 友の会員の方 | 基礎健診 | 半額助成 |
| | 付加健診 | 全額助成 |
| | 大腸がん健診 | 全額助成 |
| | 肝炎ウイルス検査 | 札幌市 全額助成 半額市 半額助成 |
| | 前立腺がん検診 | 半額助成(1/100) |

の健康状態のチェックに役立ち、病気の早期発見にも繋がります。実際、健診をきっかけに病気が早期に見つかること、「命びろい」された方も数多くいます。埭ひ忘れずに受けましょう。健診の内容や受診方法など詳しいことは、ぽふらクリニックにお問い合わせください。



札幌市国民健康保険 特定健診受診券

今年4月から5月にかけてNPT（核不拡散条約）再検討会議が国連本部（ニューヨーク）で開催されます。それに合わせて4月24日から3日間原水爆禁止世界大会が初めてニューヨークで開催されます。今年は2017年に国連で採択された「核兵器禁止条約」の発効が期待され、世界の核兵器廃絶のさらに動きが大きくなることが期待されます。わたしたちも地域から被爆者が呼びかける「核兵器廃絶国際署名」をおおきく広げ、この声を世界中に届けましょう。



**核兵器廃絶を願う声を
世界に広げよう！**

素澄い世例変の動領係部る当發れ
晴まる界が革医ので分だに言て社
らさ存記なの療組存あもろそ權い員
しれ在憶い運と織在るあうのがる支
いただ遺と動福的で。るか役あ。部
°原。産言は祉にあ北、°割る勤の
点そにわ世を無る海友果をと医存
をし記れ界め差。道のた果い協在
持て録てにぎ別民勤会したうの感
つ、さいあす・医医とてせが経も
前人研れるま社平連協のいて、營問
はきて。り会等運綱闢るい本にわ

る介たいな北もた化た美
°護 °物 °味印
・繰 困 な 一 時 、買 つ て し ま う ° 時 で
医 療 難 地 域 に な つ て し ま つ
は な お さ ら で あ

話長管わ健 ま記た分名
しに理れ康一書念がでば文
て健栄た寿昨き誌、いか章
い康養。命年たを北いりを
たと士栄の6い手区のの依
だ食の養健月とに勤だ社頼さ
い事島改康に思、医ろうなれ
たに田善相拓う思協うかの時に、
。つ社指談北 30かの時に思
い員導会地 つ周とくま
て支員が域 つ年自
、部で行で

ほふら並木

班・サークルのご案内

● 毎週月曜日
● 午後1時～ ぽぶら会館
会費 3千円・入会金2千円

第2布遊びサークル「花音」

● 第2・3・4火曜日
● 午後1時30分～ ぽぶら会館
会費 200円

ほふら並木

ぱぶら図書サークル 毎週水曜日 午後2時～5時
● 每週金曜日 午後1時～5時
● ぱぶら会館 会費 100円

コーラスサークル「青い鳥」 第1・3水曜日
● 午前10時～12時 ぱぶら会館
● 会費 600円

オカリナサークル「なの花」 第1・3水曜日
● 午前10時～12時 ぱぶら会館
● 会費 2000円

古典を読む会 古典を読む会
● 第3月18日(水)
● 午後1時～ぱぶら会館
● 会費・無料 「枕草子」

第1布遊びサークル 毎週木曜日
● 午後1時30分～ぱぶら会館
● 会費 300円

フリサーチャークル「カトレア」 毎週木曜日
● 午前10時～ぱぶら会館
● 会費 2000円

書道サークル「書心会」 每月第2・3・4金曜日
● 午前10時～ぱぶら会館
● 会費 2000円

錢太鼓サークル 每月第1・3土曜日
● 午前10時～ぱぶら会館
● 会費 500円

ヨガサークル 第1月曜日 午後2時～
● 第2～5月曜日 午前10時～
● ぱぶら会館 (75分間)
● 会費1回1000円

スケッチクラブ「アレイダ」 第1・3金曜日 ぱぶら会館
● 午前9時30分～午後1時
● 会費1回1500円

ちぎり絵サークル 第1・3金曜日 ぱぶら会館
● 午前9時30分～午後1時
● 会費1回1500円

麻雀サークル「百合の花」 3月12日(木)午前10時～
● 会費 100円
● 会費無料
● 第1・3金曜日
● 午後1時～4時
● 会費 3000円

琴サークル「セシリア」 第1月曜日(3月2日)
● 午前10時30分～11時30分
● ぱぶら会館
● 会費 3000円

ふわわと

