

### 1・2月の健康相談日

**1/22,2/19** 9:30-11:30

健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談(偶数月)

総合保健センター  
健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418



おもな会場は  
総合保健センターです

① 2/1, ② 2/22

**フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診**

【対象】①1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子/②1歳～就学前の子

【料金】800円(フッ化物塗布)

【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

※予約制となっていますので、詳細はお問い合わせください。 ※歯科相談、歯科医師健診は無料。

**2/2,9**

**BCG予防接種**

【対象】対象者には案内を送付しています。標準的な接種期間(5～7か月)に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。

【持ち物】母子健康手帳、予防票

**2/10** 9:30-11:00

**体験ババクラブ**／赤ちゃんのお風呂実習、妊婦体験ジャケット、保健師による講話など

【対象】市内に居住する妊娠中のご夫婦

【定員】13組(申込順)

【申込期限】2/2

【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、飲み物

《詳細》  
母子保健課 ☎(24)0771  
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148  
☎(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**

非通知設定の電話からは利用不可  
IP電話からは ☎03(5524)8500(有料)  
通話料無料 **0120(010)293**  
医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

### 保健師・栄養士のリレーコラム

#### 年の初めに見直してみませんか?生活習慣

この毎日本体重を「測る」「記録する」ことはご自宅でもできる取り組みであり、自分の行動を客観的に分析することができるため、日頃の生活習慣がみえてきます。年の初めに生活習慣を見直して自分のベスト体重を維持しましょう。

(健康づくり課 保健師)



年末年始はお正月や新年会など食べ過ぎでしまったという方も多いのではないのでしょうか。太りやすくなる原因のひとつは、過食や運動不足などで摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ってしまうことです。肥満は放置しておくと、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病をはじめ重大な病気を引き起こすことから、早めの対策が大切です。その対策の一つに体重管理があります。3～6か月間で3%の体重を減らすだけでも、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のバランスが整い、血圧や血糖などの値の改善効果があることがわかっています。

市は、令和4年度から、8月から11月までの3か月間に毎日本体重を「測る」「記録する」ことで生活習慣を見直す機会としていただくための健康教室「ちとせ3か月測定チャレンジ」を実施しています。過去2か年で延べ43人の方に参加いただきました。今年度は参加者の83%の方に減量の成果が認められ、うち33%の方は、体重の3%以上の減量に成功されています。さらに期間をとおして「間食をやめた」「食べ過ぎに気を付けるようになった」など意識改善につながった方は89%でした。

### 各種健(検)診のご案内

- ☎総合保健センター
    - 3/2,3 / 7時～11時
  - ☎北海道対がん協会札幌がん検診センター
    - 3/7,8 (バス停留所・時間は要確認)
- 料金( )内は、市の国保加入者の料金です。
- 子宮・乳がん検診は、奇数月生まれの女性が対象です。
- 70歳以上、65歳以上で障がい4級以上の方、生活保護・市民税非課税世帯の方は、がん・肝炎ウイルス検診は無料です。
- 検査・治療中の方は対象外となる健(検)診もありますので、詳細はお問い合わせください。
- 検診日の2週間程前または定員になり次第、締め切ります。

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	☎☎	40歳～	1,500( 500)
大腸がん	☎☎	40歳～	1,000( 300)
肺がん	☎☎	40歳～	500( 100)
前立腺がん	☎☎	50歳～ / 男性	1,000( 300)
子宮がん	☎	20歳～ / 女性 30歳～ / 女性	2,000(2,000) 2,000( 800)
乳がん	☎	40歳～ / 女性	2,000(1,300)
国保特定健診	☎☎	40～74歳の国保加入者	～64歳:1,000 65歳～: 500
はつらつ健診	☎☎	後期高齢者医療制度加入者	無 料
いきいき健診	☎☎	40歳～ / 生保	無 料
さわやか健診	☎☎	19歳～39歳	1,000
肝炎ウイルス	☎☎	40歳～ 検査未実施者	800( 800)
エキノコックス症	☎☎	検査未実施者	無 料

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

お使いになりましたか?

がん検診・肝炎ウイルス検診  
**無料クーポン券**

子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス検診が無料で受けられるクーポン券を、それぞれ対象の方に5月下旬に送付しています。

有効期限

**3月31日まで**  
肝炎ウイルス検診は、**3月8日**の札幌がん検診センターでの検診が最終実施日です。

無料クーポン券、各種検診などについてご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【詳細・申込】  
健診申込専用ダイヤル  
☎(24)0617

### 子ども・妊婦ネウボラ (子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
2/1 ☎	10:00-15:00 総合保健センター
2/2 ☎	10:00-11:30 みどり台児童館
2/5 月	10:00-14:00 げんきっこセンター
2/7 ☎	10:00-11:30 アリスセンター
2/17 土	10:00-12:00 ちとせっこセンター
2/26 月	10:00-15:00 総合保健センター

### 妊婦ネウボラ (助産師などによる妊娠・出産・産後相談)

とき	ところ
2/22 ☎	10:00-15:00 総合保健センター

ちとせの子育 **ネウボラ**

【ネウボラ】では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

相談無料

【申込・詳細】母子保健課  
☎(24) 0133 ☎(24) 8418  
ネウボラは、すべての日程で事前予約が必要です

定員各15組

※【申込】の記載がないものは、申し込み不要です。定員もありません。

**1/19** ☎ 10:30-11:30  
鬼たいじ(2024運動会バージョン)親子と一緒に体を動かそう!【申込】1/11 ☎～しなの児童館 ☎☎(22)2977

**1/26** ☎ 10:30-11:30  
桃太郎になって、悪い鬼をやっつけよう!【申込】1/10 ☎～ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

**1/30** ☎ 10:30-11:15  
節分のゲームや豆まきを楽しもう!【申込】1/15 月～ みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

**2/1～3** 10:30-11:30  
紙の球を作って鬼ボウリングや的当てを楽しみましょう。希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

**1/24** ☎ 10:30-11:30  
うんどうあそび【定員】15組(申込順)【申込】受付中  
あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

**1/25** ☎ 10:30-11:30  
親子行事 あそびの広場 作って遊ぼう! / 紙皿でタンパリンを作り、音楽に合わせて楽しく踊ろう!【定員】15組(申込順)【申込】1/16 ☎～ひので児童館 ☎☎(24)3163

**2/15** ☎ 10:30-11:30  
企業連携ぶちゼミ「ココロが緩むお話し会とヨガ」提供:ヨガ教室 トリーニ【対象】就学前の子と保護者【定員】15組(申込順)※託児はありません。【申込】1/29 月～しなの児童館 ☎☎(22)2977

**2/15** ☎ 10:30-11:30  
ひなまつり【定員】15組(申込順)【申込】1/30 ☎～しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**1/25** ☎ 10:00-11:30  
豆まき用のバッグを作って節分を楽しみましょう。【申込】1/17 ☎～ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

**1/26** ☎ 10:30-11:30  
悪い鬼を退治して、たくさんの福を呼び込みましょう!【申込】1/16 ☎～せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

**1/30** ☎ 10:30-11:15  
節分のゲームや豆まきを楽しもう!【申込】1/15 月～ みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

**2/1～3** 10:30-11:30  
紙の球を作って鬼ボウリングや的当てを楽しみましょう。希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

**1/24** ☎ 10:30-11:30  
うんどうあそび【定員】15組(申込順)【申込】受付中  
あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

**1/25** ☎ 10:30-11:30  
親子行事 あそびの広場 作って遊ぼう! / 紙皿でタンパリンを作り、音楽に合わせて楽しく踊ろう!【定員】15組(申込順)【申込】1/16 ☎～ひので児童館 ☎☎(24)3163

**2/15** ☎ 10:30-11:30  
企業連携ぶちゼミ「ココロが緩むお話し会とヨガ」提供:ヨガ教室 トリーニ【対象】就学前の子と保護者【定員】15組(申込順)※託児はありません。【申込】1/29 月～しなの児童館 ☎☎(22)2977

**2/15** ☎ 10:30-11:30  
ひなまつり【定員】15組(申込順)【申込】1/30 ☎～しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**2/16** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #10 こんな時どうしよう4 トイレトレーニング【定員】15組(申込順)【申込】2/5 月～いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**1/26** ☎ 10:30-11:30  
いずみさわおしゃべりTime #9 節分&笑いヨガ【申込】受付中  
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**1/29** 月 10:30-11:30  
鬼さん玉入れて元気に体を動かしましょう!【申込】受付中  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

**1/31** ☎ 10:30-11:00  
みんなでオニ退治を楽しもう!【申込】1/16 ☎～ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

**2/2** ☎ 10:30-11:30  
鬼のパンツをはいたぶっくり鬼に、親子で作った豆をぶつけてね!ひので児童館 ☎☎(24)3163

**1/19** ☎ 11:40-12:00  
おはなしだいすき♪ / 大型絵本の読み聞かせなど

**2/4** 月 9:30-12:00  
13:30-16:00  
休日開館

**2/4** 月 10:00-11:00  
パパとなかよし / 親子で身体を使って遊びましょう。 / 講師 緒方 歩実氏  
【対象】就学前の子と父親  
【定員】15組(申込順)  
【申込】1/16,17(二次元コード、☎または来館)

**2/8** ☎ 10:00-11:00  
イヤイヤ期 こんな時どうする?【対象】就学前の子の保護者(お子さんと一緒に参加)  
【定員】20組(抽選)  
【申込】1/22,23(二次元コード、☎または来館)

**2/22,27,3/8,14** 10:00-11:00  
わくわくランド / 同じくらの月齢のお子さんで集まって、一緒にあそびを楽しみませんか?  
2/22 ☎新聞紙あそびほか  
2/27 ☎身体を使ったあそびほか  
3/8 ☎おはなし会ほか  
3/14 ☎感触あそびほか  
【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者  
【定員】各日20組(抽選)※初回の方優先。  
【申込】2/1,2(二次元コード、☎または来館)

**2/28** ☎ 10:00-11:00  
市民協働活動団体 link ～つなぐ主催 ママ講座 / くさり編みで作る春のおしゃれクリップ 講師 上政頼 優氏  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人(抽選)※託児あり。要申込。  
【申込】1/29,30 / ☎で申し込みつどいの広場 ☎(40)2105(9:30-16:00)

**2/28** ☎ 10:00-11:00  
市民協働活動団体 link ～つなぐ主催 ママ講座 / くさり編みで作る春のおしゃれクリップ 講師 上政頼 優氏  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人(抽選)※託児あり。要申込。  
【申込】1/29,30 / ☎で申し込みつどいの広場 ☎(40)2105(9:30-16:00)

**2/28** ☎ 10:00-11:00  
市民協働活動団体 link ～つなぐ主催 ママ講座 / くさり編みで作る春のおしゃれクリップ 講師 上政頼 優氏  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人(抽選)※託児あり。要申込。  
【申込】1/29,30 / ☎で申し込みつどいの広場 ☎(40)2105(9:30-16:00)

**2/28** ☎ 10:00-11:00  
市民協働活動団体 link ～つなぐ主催 ママ講座 / くさり編みで作る春のおしゃれクリップ 講師 上政頼 優氏  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人(抽選)※託児あり。要申込。  
【申込】1/29,30 / ☎で申し込みつどいの広場 ☎(40)2105(9:30-16:00)

**2/28** ☎ 10:00-11:00  
市民協働活動団体 link ～つなぐ主催 ママ講座 / くさり編みで作る春のおしゃれクリップ 講師 上政頼 優氏  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人(抽選)※託児あり。要申込。  
【申込】1/29,30 / ☎で申し込みつどいの広場 ☎(40)2105(9:30-16:00)

