

8・9月の健康相談日

8/19,9/9 9:30-11:30

総合保健センター

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

まちなかウォーキング

「おはよう散歩道」

青葉公園の自然を観察しながら歩きます。／講師 千歳の自然保護協会

【とき】8月28日⑧／9時30分～11時30分／集合：総合福祉センター1階ロビー

【参加料】無料

【申込】8月27日⑩まで／☎で申し込み

☎健康づくり課

☎(24)0361 ☎(24)8418



おもな会場は
総合保健センターです

① 9/9, ② 9/17

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1歳～就学前の子／②1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

【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。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。

9/13,27

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

《詳細》

母子保健課 ☎(24)0771

※BCG予防接種のみ ☎(24)3148

☎(24)8418

■妊婦・子どもネウボラ (妊婦・子育て相談の同時開催)

とき	ところ
9/6 ⑤ 10:00-11:30	しゅくばい児童館
9/9 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター
9/11 ⑩ 10:00-14:00	げんきっこセンター
9/20 ⑤ 10:00-15:00	総合保健センター
9/25 ⑩ 10:00-14:00	ちとせっこセンター

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

《特定健診》をご利用ください

市は、国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に、特定健診を実施しています。

血圧測定・血液検査・尿検査・心電図・眼底検査などにより、生活習慣病のリスクを早期発見できる健診です。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などは自覚症状がないまま進行し、脳や心臓、腎臓などの大事な臓器の血管を傷め、大きな病気発症の危険性を高めます。

市は、全国・北海道と比較して腎不全による死亡率が高くなっています。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病がある方は、腎不全を含め、脳血管疾患、心疾患、人口透析になるリスクが高まりますので、生活習慣病を発症する前に予防することが大切です。

健診を受診することで、自分の体の変化に気づき、生活習慣改善のヒントを知ることができます。ぜひ1年に1回、特定健診をご利用ください。

(市民健康課 保健師)

休日の集団健診実施の案内

平日仕事などで健診受診が難しい方のために、休日にも次のとおり集団健診を実施します。

【日程】11/23⑤、11/24⑥、3/1⑤、3/2⑥／7時～11時

《女性のみ》2/22⑤／7時～11時、13時～14時 ※午後は子宮・乳がん検診のみ

【場所】総合保健センター

【申込】右記の健診申込専用ダイヤルから(受付時間 平日 8:45-17:15)

【担当】市民健康課 ☎(24)0364

自宅で3か月間、毎日体重を測定・記録することで、健康を意識した生活習慣をめざします。

《対象》次のどちらにもあてはまる方

①20歳～69歳の千歳市民または市内に通勤・通学している方

②BMI 23以上の方

※BMIとは肥満度を表す指数のことです。
算出方法：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

各種健(検)診のご案内

⑧総合保健センター
9/22,10/27,28,29 / 7時～11時
【女性のみ】9/23(13時～14時)、10/31(7時～11時)
※午後は乳がん検診のみ受診可。

⑨北海道対がん協会札幌がん検診センター
9/9,10,10/7,8 (バス停留所・時間は要確認)

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	⑧⑨	40歳～	1,500(500)
大腸がん	⑧⑨	40歳～	1,000(300)
肺がん	⑧⑨	40歳～	500(100)
前立腺がん	⑧⑨	50歳～ / 男性	1,000(300)
子宮頸がん	⑧⑨	20歳～ / 女性 30歳～ / 女性	2,000(2,000) 2,000(800)
乳がん	⑧⑨	40歳～ / 女性	2,000(1,300)
国保特定健診	⑧⑨	40～74歳の国保加入者	～64歳：1,000 65歳～：500
はつらつ健診	⑧⑨	後期高齢者医療制度加入者	無 料
いきいき健診	⑧⑨	40歳～ / 生保	無 料
さわやか健診	⑧⑨	19歳～39歳	1,000
肝炎ウイルス	⑧⑨	40歳～ 検査未実施者	800(800)
エキノコックス症	⑧⑨	検査未実施者	無 料

■料金()内は、市の国保加入者の料金です。

■子宮頸・乳がん検診は、偶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。

※指定医療機関で個別健(検)診を実施しています。詳細は健診申込専用ダイヤルへお問い合わせください。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

ちとせ3か月測定チャレンジ! 健康づくり教室

9/1-11/30

【定員】100人(申込順)

【受講料】無料

【申込】8/22⑩まで ☎または二次元コードから申し込み

☎健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

希望者には、チャレンジ期間の最初と最後に体組成計を使った計測《スタート測定会(8/26,27)》と《結果測定会(12/5,6)》のご案内をします。

※昨年は、8割の方が減量に成功しました。

ちとせの育ネウボラ

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

《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。



市民協働プロモーション事業
子育てスキルアップ講座

入門編 つたえる

9/17 10:00-11:00

【対象】市内に居住する就学前の子の保護者

【ところ】あんじゅ児童館 【定員】15人(申込順)

【託児】8人程度(要申込) 【申込】8/13⑩ 9:00～

実施 千歳市 子育て応援クラブ

☎申 こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

提供：千歳親子体操

親子で運動あそび

9/2 ⑧ 10:30-11:30

【定員】15組(申込順)

【申込】8/26⑩～

【持ち物】フェイスタオル、飲み物

いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

提供：Burgeon(ブージュン)

母と子のラクラク抱っこ術

9/3 ⑩ 10:30-11:30

【定員】15組(申込順)

【申込】8/15⑩～

【持ち物】飲み物、動きやすい服装

しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

提供：ヨガ教室トリニ

暮らしのためのヨガ

9/10 ⑩ 10:30-11:30

【定員】15組(申込順)

【申込】8/26⑩～

【持ち物】飲み物、赤ちゃんが参加する家庭はバスタオル

あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

企業連携
ぷちゼミ

市内企業・団体の家庭支援ゼミ!

休館日 8/28,9/6

11時からの日替わりメニュー『Fun Party(ファンパーティー)』

【アリスシアター⑧】エプロンやパネルシアターなどでお話の世界を広げよう

【とき】8/19,26,9/2,9

【ハピジャム⑩】運動遊びや体操で身体をいっぱい動かして遊みましょう

【とき】8/20,27,9/3

【プチヨガ⑩】肩・腰等のポイント毎にヨガでリラックスしませんか?

【とき】9/4,11

【音楽隊みーつけた♪⑩】リズムに合わせて、楽器遊びやリトミックを楽しみましょう

【とき】8/15,22,29,9/5,12

【HUGっとベビマ⑤】ベビーマッサージや凹凸マットなどで足裏を刺激し、元気な身体作りをしませんか?

【とき】8/16,23,30,9/13

▼共通事項
【対象】乳幼児と保護者

8/19～23 10:00-12:00

親子DE制作 / 指紋スタンプで動物カードを作ろう。

【対象】乳幼児と保護者

9/28 ⑤ 10:00-11:00

子育て講座 **ファミリー運動会&サークル交流会** / 親子やサークルの方も一緒に運動会を楽しみましょう。

【対象】乳幼児と保護者

【定員】40組(抽選)

【申込】9/2-6(12:00-15:00)

【持ち物】飲み物、帽子、抱っこひも、動きやすい服装

みんなの**児童館**

各児童館にお問い合わせください

8/24 ⑤ 10:00-11:30

児童館まつり / 館内がアドベンチャーワールドに!

【持ち物】景品などを入れる袋

ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

8/28 ⑩ 10:30-11:30

あそびの広場 お店やごっこ～夏まつり

【持ち物】買い物バッグ

ひので児童館 ☎☎(24)3163

8/28 ⑩ 10:30-11:30

ちびっこあつまれ / 和太鼓とお話会

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

8/30 ⑤ 10:30-11:30

お店屋さんごっこ

せりりゅう児童館 ☎☎(22)2560

8/31 ⑤ 13:30-15:30

たのしい子ども夏まつり / 小学生発案コーナー&縁日で楽しもう。

【持ち物】エコバッグ

ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

9/7 ⑤ 13:30-15:30

しゅくばいまつり / 小学生が中心となってまつりを盛り上げます。

【持ち物】エコバッグ

しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

9/7 ⑤ 13:30-15:30

みどり台まつり / みんなでお祭りを楽しみましょう。

【持ち物】景品などを入れる袋

みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

げんきセンター

新富1丁目2-14

☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

8/17 ⑤ 16:00-16:30

プレママプレパパタイム

コンシェルジュに産後の子育てや入園の相談ができます。

【対象】出産を控えている方(ご夫婦での参加可)

9/6 ⑤ 9:45-10:45 ② 11:15-12:15

0さい&1さいの発達とあそび

講師 青山花奈恵氏

【対象】①生後11か月までの子と保護者、②1歳～1歳11か月の子と保護者

【定員】各10組(抽選) 【申込】8/20,21(二次元コード、☎または来館)

9/27 ⑤ 10:30-11:15

歯と幼児食 / 歯科衛生士と管理栄養士による子どもの虫歯予防と食事についての講話

【定員】12組(抽選)

【申込】9/5,6(二次元コード、☎または来館)

9/30 ⑧ 10:00-11:00

心もお肌もリラックス 大人のメイクセミナー / 好印象につながるメイクの基本的な方法など / 講師 花王(株)

【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】20組(抽選)

※保育定員8人。(要申込、抽選)

【申込】9/10,11(二次元コード、☎または来館)

10/3 ⑩ 10:00-11:00

ベビーマッサージ

【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】12組(抽選)

【申込】9/18,19(二次元コード、☎または来館)

ちとせセンター

花園4丁目3-1

☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

9/1 ⑩ 9:30-12:00 ② 13:00-16:00

休日開館

9/4,18,10/2,16 10:00-11:00

あかちゃんランド(4回連続講座)

【対象】3～8か月の子と保護者

【定員】20組(抽選)

【申込】8/19,20(二次元コード、☎または来館)

9/5,12,19,26 10:00-11:00

にこにこランド(4回連続講座)

【対象】9か月～1歳半の子と保護者

【定員】15組(抽選)

【申込】8/21,22(二次元コード、☎または来館)

9/7 ⑤ 9:30-12:00 ② 13:00-16:00

行ってみよう!ちとせっこセンター～コンシェルジュもいるよ

9/9 ⑧ 10:00-11:30

教えて!ファミサポ・緊サポ

アドバイザーが来館し、説明します。登録もできます。

【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方 【定員】12組(申込順)

【申込】8/26,27(二次元コード、☎または来館)

9/10 ⑩ 11:30-11:50

おはなしだいすき♪ / 大型絵本の読み聞かせなど

【対象】就学前の子と保護者

9/20 ⑤ ① 10:00-② 10:30-

こども園をみてもよう / 認定こども園つばさを見学します。

【定員】各10人(申込順)

【申込】9/3,4(☎または来館)