

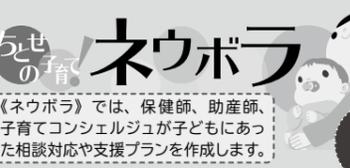
**10・11月の健康相談日**  
**10/21,11/18** 9:30-11:30  
**総合保健センター**  
 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418



**11/1,15**  
**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

**① 11/11, ② 11/28**  
**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  
 ※予約制となっています。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。

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



**とき・ところ**  
**11/1** ⑨ 10:00-11:30  
 あんじゅ児童館  
**11/11** ⑩ 10:00-15:00  
 総合保健センター  
**11/13** ⑧ 10:00-14:00  
 ちとせこセンター  
**11/21** ⑧ 10:00-14:00  
 げんきこセンター  
**11/29** ⑨ 10:00-15:00  
 総合保健センター  
 【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

**ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24**  
 通話料無料 **0120(010)293** 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)  
 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**  
**10月は「がん検診受診率60%達成に向けた集中キャンペーン月間」です**

また、10月は乳がん月間でもあります。乳がんにかかる女性は年々増えており、年間約9万人以上・日本人女性の9人に1人がかかると推定されています。30歳代から増加し40歳代後半から50歳代の働き世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因トップとなっています。乳がんも早期発見・早期治療できれば90%以上が治る病気で、ぜひ、検診をご活用ください。市は、10月の「乳がん月間」に「ピンクリボン運動」を行っています。この一環として市と市内の企業が連携し、ポスターの掲示やピンクリボン運動支援ボランティア(社会福祉協議会)の皆さんが作成したピンクリボンを装着するなど、乳がん予防・検診の啓発を行っています。(市民健康課 保健師)

**各種健(検)診のご案内**

④総合保健センター  
 □11/24,25,26,12/2,3 / 7時~11時  
 □11/27(女性のみ) / 7時~11時(乳がん検診のみ午後(13時~14時)も受診可。)  
 ⑤北海道対がん協会札幌がん検診センター  
 □11/8,12(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、偶数月生まれの女性を対象です。  
 ■70歳以上、65歳以上で障がい4級以上の認定を受けた方、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。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

対象	脳ドック ※1	骨粗しょう症検診
	右記の対象年齢表の年齢に該当する方で、11月から3月末までの受診を希望し、前期の申込をしていない方	右記の対象年齢表の年齢に該当する女性の方で、3月末までの受診を希望し、今年度未受診の方
申込期間	10月10日~	受付中
料金 ※2	6,000円	600円

※1 定員250人(申込順)。  
 ※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。  
 お申し込みは健診申込専用ダイヤルまで。

次の医療機関では、都合により市の肺がん・大腸がん検診をご利用いただけなくなりました  
 【医療機関名】新千歳クリニック  
 受診可能な医療機関などのお問い合わせは、健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617 にご連絡ください。



日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人が亡くなっています。がんから命を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。がんは進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、がん検診です。市が行うがん検診は、検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を安い料金で受診することができます。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう。

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	④⑤	40歳~	1,500( 500)
大腸がん	④⑤	40歳~	1,000( 300)
肺がん	④⑤	40歳~	500( 100)
前立腺がん	④⑤	50歳~/男性	1,000( 300)
子宮頸がん	④⑤	20歳~/女性 30歳~/女性	2,000(2,000) 2,000( 800)
乳がん	④⑤	40歳~/女性	2,000(1,300)
国保特定健診	④⑤	40~74歳の国保加入者	~64歳:1,000 65歳~: 500
はつらつ健診	④⑤	後期高齢者医療保険制度加入者	無 料
いきいき健診	④⑤	40歳~/生保	無 料
さわやか健診	④⑤	19歳~39歳	1,000
肝炎ウイルス	④⑤	40歳~ 検査未実施者	800( 800)
エキノコックス症	④⑤	検査未実施者	無 料

《対象年齢表》令和6年4月1日現在

40歳	昭和58年4月2日~昭和59年4月1日
45歳	昭和53年4月2日~昭和54年4月1日
50歳	昭和48年4月2日~昭和49年4月1日
55歳	昭和43年4月2日~昭和44年4月1日
60歳	昭和38年4月2日~昭和39年4月1日
65歳	昭和33年4月2日~昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。

**1か月児健康診査の助成を開始します!**

期間 10月1日から  
 対象 令和6年8月21日以降に生まれ、10月1日以降に1か月児健診を受ける方。(受診期間:生後28日~5週6日)  
 ※ 受診票は母子健康手帳交付時に発行します。既に母子健康手帳を交付済の方は個別に郵送しています。  
 ※ 道外の医療機関で受けるときは、償還払(払い戻し)の制度があります。  
 ④母子保健課  
 ☎(24)0771 ☎(24)8418

市民協働プロモーション事業 実施:千歳市・子育て応援クラブ  
**子育てスキルアップ講座**  
 新米パパ・新米ママ編 **11/19** ⑧ 10:00-11:00  
 【対 象】市内に居住する1歳未満の子の保護者  
 【ところ】げんきこセンター【受講料】無料  
 【定 員】15人(申込順) 【申 込】10/11 ⑨ 9:00~  
 【託 児】なし ※お子さんと一緒に受講してください。  
 11月3日に予定していた「入門編」は、中止となりました。  
 ④こども家庭課  
 ☎(24)0935  
 ☎(23)6700



各児童館にお問い合わせください

「定員」はすべて申込順。  
**10/12** ⑧ 10:30-11:30  
**ひのでハロウィンパーティー**  
 ひので児童館 ☎☎(24)3163  
**10/12** ⑧ 13:00-15:00  
**児童館まつり**  
 あんじゅ児童館  
 ☎(23)8015 ☎(23)8016  
**10/21~25**  
**ハロウィンウイーク** / 制作、ゲーム、フォトスポットなど、みんなでハロウィンを楽しみましょう。

**11/5** ⑧ 11:00-  
**11月誕生会** / フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪  
**11/6** ⑧ 13:00-14:00  
**食育相談日**  
 【対象】乳幼児と保護者  
**11/7** ⑧ 10:00-11:00  
**子育て講座 寝相アートDE年賀状**  
 来年は巳年!かわいいへびに変身したお子さまの写真で年賀状を作りましょう。  
 【定員】10組(抽選)  
 【申込】10/21-25(12:00-15:00)

**12/4** ⑧ 10:00-11:00  
 ☆アンパンマンと一緒に☆ハッピークリスマス会  
 【定員】40人(抽選)  
 【申込】11/11-15(12:00-15:00)  
**10/12** ⑧ 10:30-11:30  
**暮らしのためのヨガ** 企業連携ふちせみ  
 提供:ヨガ教室トリート  
 【定員】15組【申込】10/15 ⑧~  
 ひので児童館 ☎☎(24)3163  
**10/23** ⑧ 10:30-11:30  
**ちびっこ運動会**  
 【定員】15組【申込】10/11 ⑨~  
 しの児童館 ☎☎(22)2977  
**10/25** ⑨ 10:30-11:30  
**子育てサロン合同行事 ハロウィン**  
 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110  
**10/28** ⑩ 10:30-11:30  
**人形劇団「ピッコロ」鑑賞会**  
 しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126  
**10/29** ⑧ 10:30-11:30  
**出前講座 親子体操**  
 【対象】2歳以上の未就学児と保護者  
 【定員】15組【申込】受付中  
 ほくよう児童館 ☎☎(26)6789  
**10/31** ⑧ 11:00-11:40  
**ハロウィンコンサート**  
 演奏 野村聡氏、野村三奈子氏  
 【定員】30組  
 【申込】10/21 9:00 ~ 10/22 18:30  
 ちとせこ児童館 ☎☎(42)5551  
**11/7** ⑧ 10:30-11:30  
**人形劇団「ピッコロ」鑑賞会**  
 せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560



**10/19** ⑧ 16:00-16:30  
**プレマブレパタイム**  
 沐浴体験、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(ご夫婦可)  
**10/20** ① 9:30-12:00  
 ② 13:00-16:00  
**休日開館**  
 ① 11/7, ② 11/15 10:00-11:00  
**1歳あ〜つまれ♪**  
 【対象】保護者と①1歳0~5か月の子、②1歳6~11か月の子  
 【定員】各12組(抽選) ①  
 【申込】10/21,22(二次元コード、☎または来館) ②

**11/17** ⑩ 10:00-11:00  
**パパとあそぼうよ!**  
 講師 緒方 歩実氏  
 【対象】就学前の子と父親  
 【定員】10組(抽選)  
 【申込】10/29,30(二次元コード、☎または来館)  
**11/18** ⑩ 10:00-11:00  
**冬道運転講座**  
 講師 千歳自動車学校  
 【対象】就学前の子の保護者  
 【定員】10人(抽選)※託児あり。  
 【申込】10/31,11/1(二次元コード、☎または来館)  
**11/26** ⑧ 10:30-11:40  
**離乳食講座**  
 【対象】離乳食のことを学びたい方(妊婦さんも可)  
 【定員】12人(抽選)  
 【申込】11/6,7(二次元コード、☎または来館)  
**12/5** ⑧ 9:45-10:45  
 ⑨ 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(合同会社Life ライフ・オステオパシー・センター)  
 【対象】①生後11か月までの子と保護者、②1歳から1歳11か月までの子と保護者  
 【定員】各10組(抽選) ①  
 【申込】11/12,13(二次元コード、☎または来館) ②

**11/17** ⑧ 10:00-11:30  
**祖父母講座(救急時対処法)**  
 【対象】就学前の子の祖父母(ご家族も一緒に参加できます)  
 【定員】15組(申込順)  
 【申込】10/23 ⑧~(二次元コード、☎または来館)  
**11/14** ⑧ 10:30-11:30  
**木育ワークショップ 木の香りを感じて〜ウッドチャム作り**  
 講師 齊藤 文美氏・齊藤 香里氏(ようてい木育倶楽部)  
 【対象】就学前の子と保護者  
 【定員】16組(抽選)※託児あり。  
 【申込】10/21,22(二次元コード、☎または来館)  
**11/27** ⑧ 10:00-11:00  
**link〜つなぐママ講座** / ゆびあみで作るキッズマフラー  
 講師 荻崎 紀子氏  
 【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。  
 【申込】10/30,31(☎または来館)  
 つどいの広場 ☎(40)2105(9:00-17:30)