

1・2月の健康相談日

1/20,2/39:30-11:30

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

子宮けいがん、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。

※肝炎ウイルス検診は、集団健診での受診となり、3月5日の札幌がん検診センターでの検診が最終実施日となります。

【詳細・申込】

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

パパママ赤十字健康スクエア

おもな会場は

総合保健センターです

① 2/3, ② 2/27

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。

2/7,28

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。

※BCGは状況により3か月から11か月まで接種することができます。

【持ち物】母子健康手帳、予診票

《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

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

「座りすぎ」にご用心

「座りすぎ」にご用心

（健康づくり課 保健師）

みなさん、1日何時間くらい座って過ごしていますか。自動車での移動やテレビの視聴に加えてパソコン、スマホといった通信機器に触れる時間が増え、座って過ごす時間(座位時間)が昔に比べ長くなっています。

2011年の調査によると、日本は世界20か国における平日の総座位時間の調査で《平均7時間》と一番長くなっています。座位時間が8時間以上になると、死亡リスクが増加する傾向があると報告されています。令和6年1月に発表された健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の中でも、新たに《座位行動》という概念が取り入れられ、全世代に向けて《座りっぱなしの時間が長くならないように注意する》ことが推奨されるようになりました。

座りすぎを防ぐためには、30分から1時間ごとに数分動くことがよいといわれています。

座りすぎを防ぐポイントは《こまめに動く》ことです。コピー機やゴミ箱を遠くに配置するなど、職場の環境を変えること、休憩時間にストレッチをすること、立つことができない時は椅子に座ったまま踵(かかと)の上げ下げや足首を動かすこと、テレビコマーシャルの間その場で立つこと、車で移動する時は定期的に休憩を取ることなどが座りっぱなし時間を中断するコツになります。

毎日の生活の中で《こまめに動く》ことを意識してみませんか。

各種健(検)診のご案内

- ㊦総合保健センター
- 3/1、2／7時～11時
- ㊦北海道対がん協会札幌がん検診センター
- 3/3、5 (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。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

「こころのケア講座 ～ゲートキーパー研修～」

会場：総合福祉センター402号室(無料)
定員：会場約50人、オンライン約50人(申込順)

《ゲートキーパー》とは、自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応【悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る】ができる人のことで、いわば『命の門番』とも位置付けられる人のことです。

・2月12日㊥ 18時30分～20時／自殺予防とメンタルヘルス／講師 北広島メンタルクリニック 穴澤 院長
・2月13日㊥ 13時30分～15時／相談の受け止め方／講師 かうんせりんぐるうむかかし 河岸 氏
・2月14日㊥ 10時～11時30分／相談を受ける人のメンタルヘルス／講師 北翔大学 小坂 教授

【申込】1月31日㊥まで／☎か二次元コードから申し込み 健康づくり課 ☎(24)0768

■妊婦・こどもネウボラ(妊婦・子育て相談)

と き	と ころ
2/3 ㊥ 10:00-15:00	総合保健センター
2/5 ㊥ 10:00-11:30	アリスセンター
2/14 ㊥ 10:00-11:30	せいりゅう児童館
2/15 ㊥ 10:00-12:00	ちとせっこセンター
2/25 ㊥ 10:00-14:00	げんきっこセンター
2/27 ㊥ 10:00-15:00	総合保健センター

健康・子育て

アイキイキ

子育て総合支援センター

み

なさん、1日何時間くらい座って過ごしていますか。自動車での移動やテレビの視聴に加えてパソコン、スマホといった通信機器に触れる時間が増え、座って過ごす時間(座位時間)が昔に比べ長くなっています。

2011年の調査によると、日本は世界20か国における平日の総座位時間の調査で《平均7時間》と一番長くなっています。座位時間が8時間以上になると、死亡リスクが増加する傾向があると報告されています。令和6年1月に発表された健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の中でも、新たに《座位行動》という概念が取り入れられ、全世代に向けて《座りっぱなしの時間が長くならないように注意する》ことが推奨されるようになりました。

座りすぎを防ぐためには、30分から1時間ごとに数分動くことがよいといわれています。

座りすぎを防ぐポイントは《こまめに動く》ことです。コピー機やゴミ箱を遠くに配置するなど、職場の環境を変えること、休憩時間にストレッチをすること、立つことができない時は椅子に座ったまま踵(かかと)の上げ下げや足首を動かすこと、テレビコマーシャルの間その場で立つこと、車で移動する時は定期的に休憩を取ることなどが座りっぱなし時間を中断するコツになります。

毎日の生活の中で《こまめに動く》ことを意識してみませんか。

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)
子宮けいがん	㊥	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 保険制度加入者	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

ちとせの子育てネウボラ

《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。

【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

1/17 ㊥ 10:30-11:30
鬼を倒してお宝を見つけよう！
【定員】15組(申込順)【申込】受付中
しなの児童館 ☎㊟(22)2977

1/24 ㊥ 10:30-11:15
でんでん太鼓で鬼をやっつけよう
【定員】15組(申込順)【申込】1/10㊥～
ほくよう児童館 ☎㊟(26)6789

1/31 ㊥ 10:30-11:30
悪いオニをやっつけよう！
いずみさわ児童館 ☎㊟(28)6110

2/3 ㊥ 10:30-11:00
節分にちなんだ遊びを親子で楽しみましょう。
希望が丘児童館 ☎㊟(26)2060

市民協働プロモーション事業
子育てスキルアップ講座
あんなときこんなときどうするの？

1/28,2/4,18 10:00-11:30
【対象】市内に居住する2歳以上の子がいる方
※入門編を受講された方が対象です。
【ところ】ちとせっこセンター
【受講料】無料【定員】8人(申込順)
【託児】あり【申込】1/14㊥9:00～
【実施団体】千歳市・子育て応援クラブ

みどり児童館

各児童館にお問い合わせください

1/24 ㊥ 10:30-11:30

輪投げをつくろう／親子で輪投げを作って遊びましょう。

【申込】1/16㊥～

みどり台児童館

☎(25)6891 ㊟(25)6892

2/10 ㊥ 10:30-11:30
ひなまつり＆親子ランチデー
【定員】15組(申込順)
【申込】1/27㊥～
しゅくばい児童館 ☎㊟(27)3126

2/18 ㊥ 11:00-

2月誕生会／フोटスポットで記念写真を撮りませんか♪

2/21 ㊥ 10:00-11:00
企業連携ぶちぜミ親子でふれあい体操／親子で無理なく楽しく身体を動かしましょう。
提供：合同会社Lifeライフ・オステオパシー・センター 青山花奈恵氏
【対象】産後8か月までの方
【定員】10組(抽選)
【持ち物】普段使用している抱っこひもか骨盤ベルト、飲み物、動きやすい服装
【申込】2/3-7(12:00-15:00)

1/20 ㊥ 10:30-11:30
鬼たいじのあとはランチデー
【定員】15組(申込順)【申込】受付中
しゅくばい児童館 ☎㊟(27)3126

児童館の節分イベント

※【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。

臨床心理士の
子育て
カウンセリング

●ちとせっこセンター 1/10、18、2/1、8、3/7、25
●げんきっこセンター 1/24、2/21、3/14

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
【定員】各日5人(1人1時間程度)【託児】申込時に予約
【申込】相談日の前日まで(平日9時～17時)
【詳申】こども家庭課 ☎(24)0935 ㊟(23)6700

市民協働プロモーション事業
子育てスキルアップ講座
あんなときこんなときどうするの？

1/28,2/4,18 10:00-11:30
【対象】市内に居住する2歳以上の子がいる方
※入門編を受講された方が対象です。
【ところ】ちとせっこセンター
【受講料】無料【定員】8人(申込順)
【託児】あり【申込】1/14㊥9:00～
【実施団体】千歳市・子育て応援クラブ

みどり児童館

各児童館にお問い合わせください

1/24 ㊥ 10:30-11:30

輪投げをつくろう／親子で輪投げを作って遊びましょう。

【申込】1/16㊥～

みどり台児童館

☎(25)6891 ㊟(25)6892

2/10 ㊥ 10:30-11:30
ひなまつり＆親子ランチデー
【定員】15組(申込順)
【申込】1/27㊥～
しゅくばい児童館 ☎㊟(27)3126

2/20 ㊥ 10:30-11:30

企業連携ぶちぜミ親子でふれあい体操／親子で無理なく楽しく身体を動かしましょう。
提供：合同会社Lifeライフ・オステオパシー・センター 青山花奈恵氏
【対象】産後8か月までの方
【定員】10組(抽選)
【持ち物】普段使用している抱っこひもか骨盤ベルト、飲み物、動きやすい服装
【申込】2/3-7(12:00-15:00)

1/22 ㊥ 10:30-11:30
豆まきをして鬼たいじをしよう！
【定員】15組(申込順)【申込】受付中
ほくおう児童館 ☎㊟(42)3743

1/30 ㊥ 10:30-11:30
オニ退治大作戦！
【定員】15組(申込順)【申込】1/14㊥～
せいりゅう児童館 ☎㊟(22)2560

2/3 ㊥ 10:30-11:30
ちっちゃいオニさんあ～つまれ！
ひので児童館 ☎㊟(24)3163

2/3 ㊥ 10:30-11:30
鬼ボウリングや的あてなど、豆まき
ごっこをたのしもう みどり台児童館
☎(25)6891 ㊟(25)6892

市民協働プロモーション事業
子育てスキルアップ講座
あんなときこんなときどうするの？

1/28,2/4,18 10:00-11:30
【対象】市内に居住する2歳以上の子がいる方
※入門編を受講された方が対象です。
【ところ】ちとせっこセンター
【受講料】無料【定員】8人(申込順)
【託児】あり【申込】1/14㊥9:00～
【実施団体】千歳市・子育て応援クラブ

ちとせセンター

花園4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

1/20 ㊥ 10:00-11:00

音楽とお友達になろう！～親子で楽しくリトミック～

講師 佐藤 和華 氏(Wakaピアノ・リトミック教室)

【対象】1歳～就学前の子と保護者【定員】20組(抽選)

【申込】1/14、15(二次元コード、☎または来館)

1/23 ㊥ 10:30-11:30

R6ゆる会／子育てについて、情報交換などができるお話し会

【対象】令和6年に千歳市に転入してきた就学前の子の保護者(お子さんも一緒に参加可)

【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)

1/31 ㊥ 10:30-11:30

お庭で雪遊び

【対象】1歳10か月～就学前の子と保護者【定員】25組(申込順)

【申込】1/27、28(二次元コード、☎または来館)

3/2 ㊥ 10:00-11:30

link～つなぐ主催 妊婦講座／赤ちゃんのお世話の練習／講師 渡部智佳子氏(助産院はぐくみ)

【対象】妊娠中の方(ご夫婦での参加も可)・祖父母の方

【定員】10組(抽選)

【申込】2/3～22(二次元コード、☎または来館)

つどいの広場
☎(40)2105(9:00-17:30)