

5・6月の健康相談日

5/19, 6/9

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 6/6, ② 6/19

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。

6/13, 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

慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか?

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、気管支炎や肺気腫を繰り返すことで、呼吸が困難になる病気です。初期は無症状で、ゆっくりと進行し、息切れなどを自覚したころには、病気がかなり進行していることが多く、しかも元どおりに治らないということがあります。COPDの予防は、「たばこを吸わないこと」に尽きます。COPDの発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、早く禁煙すればするほど予防効果が大きくなります。これを機に、ご自身の健康・受動喫煙について考えてみませんか。

本市では、5月31日の世界禁煙デーの禁煙週間にあわせて、5月27日〜6月6日の間、総合保健センターロビーにて、パネルの展示やパンフレットを設置します。ぜひお立ち寄りください。

(健康づくり課 保健師)

健康イキイキ子育て総合支援センター

千歳市 子育て応援クラブ

5/20 Tue. 10:00-11:00

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 ほめること・しかること

【対象】市内在住の就学前の子の保護者
【ところ】げんきっこセンター 【定員】15人(申込順)
【受講料】無料 【託児】あり 【申込】5/12(月)9:00〜

肺の生活習慣病ともいわれているCOPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、肺気腫や慢性気管支炎も合わせた、慢性閉塞性肺疾患という病気のことです。

COPDは別名たばこ病といわれており、原因の90%以上は喫煙です。喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいといわれています。また、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

特徴的な症状には、歩行や階段昇降などで、身体を動かしたときに息切れを感じることや、慢性のせきやたんなどがあります。この病気の恐ろしいのは、初期は無症状で、ゆっくりと進行し、息切れなどを自覚したころには、病気がかなり進行していることが多く、しかも元どおりに治らないということがあります。COPDの予防は、「たばこを吸わないこと」に尽きます。COPDの発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、早く禁煙すればするほど予防効果が大きくなります。これを機に、ご自身の健康・受動喫煙について考えてみませんか。

6/15日 水と緑を歩こう会

9:00 - 12:00 小雨決行、荒天中止

【受付時間】8:00 - 8:55
【集合場所】青葉陸上競技場
【コース】1kmコース(自然観察コース)、3kmコース、5kmコース、ノルディックウォーキングコース(5km)
【参加料】無料 【申込】6月13日(金)まで/☎で申し込み

☎健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418



6月4日〜10日は 歯と口の健康週間

歯科保健図画・ポスター募集

作品は5/31〜6/7の間、総合保健センターロビーに展示します。

【対象】市内の小中学生(詳細は各小学校まで)
【主催】千歳市歯科医師会
☎母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418

むし歯予防デー 6/7 土

13:00 - 14:45

歯科健診、矯正相談、歯磨きアドバイス
フッ化物塗布、フッ化物洗口体験
歯科保健図画・ポスターコンクール表彰式

【ところ】総合保健センター
【参加料】無料(予約不要)

☎母子保健課 ☎(24)0771 ☎(24)8418

ちとせの育て! ネウボラ

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
6/2 月 10:00-15:00	総合保健センター
6/3 火 10:00-11:30	あんじゅ児童館
6/4 水 10:00-11:30	アリスセンター
6/16 日 10:00-14:00	ちとせっこセンター
6/19 水 10:00-15:00	総合保健センター
6/21 金 10:00-12:00	げんきっこセンター

《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

妊婦・子どもネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要です**

相談無料

各児童館にお問い合わせください

5/20, 27 10:30-11:00

公園にでかけよう!
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

5/23 金 10:30-11:30

あそびの広場 音楽あそび
ひので児童館 ☎☎(24)3163

5/23 金 10:30-11:30

おはなしぐるんば えほん紹介&茶話会
【定員】10組程度(申込順)
【申込】5/12(月)〜
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

5/14 水 10:30-

あそびの芽 お庭で遊ぼう
げんきっこセンターのお庭でしゃぼん玉を飛ばして遊びませんか?

6/3 火 10:00-11:00

転動してきた人あ〜つまれ♪
【対象】千歳市へ転入して3年未満の就学前の子と保護者
【定員】12組(抽選)
【申込】5/15, 16(二次元コード、☎または来館)

① **6/6, ② 6/10** 10:30-11:15

おしゃべり大陸+あかちゃんとおふれあいあそび
【対象】①生後6か月までの子と保護者、②生後7か月〜11か月の子と保護者
【申込】5/20, 21(二次元コード、☎または来館)

5/10〜6/10 平日 11:00-

日替わりメニュー
Fun Party

月曜日 アリスシアター
エプロンシアターやパネルシアターでいろいろなお話の世界が盛りだくさん。

火曜日 ハビジャム
運動遊びや体操でパパママ、赤ちゃんも一緒に身体を動かしましょう。
※5/13, 20, 6/10はありません。

水曜日 プチヨガ
肩、腰などのポイントごとにポーズを取ります。※6/4はありません。

木曜日 音楽隊みーつけた♪
みんなで楽器を演奏したり、リトミックで身体を動かしてみよう。

金曜日 HUGっとベビマ
簡単なマッサージ法を覚えましょう。少し大きなお子さんは、凹凸マットで足育。※5/16, 23はありません。

5/23 金 10:30-11:00

おはなし会
せいらゆう児童館 ☎☎(22)2560

5/28 水 10:30-11:30

おもちゃ作り
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

5/29 木 10:30-11:30

親子で楽しむベビーヨガ
【定員】15組(申込順)
【申込】5/12(月)〜
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

6/9 月 10:30-11:30

トイレトレーニングについて
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/18 水 10:30-11:30

産後ボディメンテナンス講座
提供:医療法人社団いずみ会 北星病院
【対象】産後8か月までの方
【定員】15組(申込順)
【持ち物】普段使用している抱っこひもか骨盤ベルト 【申込】5/19(月)〜
あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

6/18 水 10:30-11:15

おしゃべり大陸〜転動してきた人〜
【対象】千歳市へ転入してきた、就学前のお子さんの保護者

6/20 金 10:00-11:00

いやいや期を笑っちゃえ〜
【対象】就学前の子の保護者
※託児を希望の方はお伝えください。
【定員】12人(抽選)
【申込】6/3, 4(二次元コード、☎または来館)

6/30 月 10:30-11:30

大切にしたいマタニティ期のお口ケア/提供:ほくよう歯科クリニック
【対象】妊娠中の方(お子さんも可) 【定員】10人(申込順)
【申込】6/9(月)〜☎で申し込み
みどり台児童館 ☎☎(42)5551

6/26 水 10:30-11:30

セルフハンドケアマッサージ
提供:北海道純馬油本舗
【対象】就学前の子の保護者
【定員】9組(申込順) 【申込】6/4(水)〜
みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

☎申 こども家庭課
☎(24)0935 ☎(23)6700

ちとせの育て!
花園4丁目3-1
☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

5/19 月 10:00-11:30

教えて!ファミサポ緊サポ
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方 【定員】12人(申込順)
【申込】5/14, 15(二次元コード、☎または来館)

5/24 土 9:30-16:30

行ってみよう!ちとせっこセンター〜コンシェルジュ勤務日

5/27 火 10:00-11:00

親子で楽しくリトミック♪
【対象】1歳〜1歳6か月の子と保護者 【定員】20組(抽選)
【申込】5/19, 20(二次元コード、☎または来館)

5/28, 6/11 10:30-11:30

R7ゆる会
【対象】R7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)

6/1 日 ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00

休日開館〜コンシェルジュ勤務日

6/1 日 10:00-11:30

祖父母講座
【対象】就学前の子の祖父母
【定員】15組(申込順)
【申込】5/19(月)〜(二次元コード、☎または来館)

6/5 水 10:30-11:30

赤ちゃん&MAMAのための〜快適な抱っこ講座〜
講師 渡部 智佳子氏、青山 花奈恵氏
【対象】生後6か月ごろまでの子と母親 【定員】20組(抽選)
【申込】5/21, 22(二次元コード、☎または来館)

6/12 水 10:00-11:00

link〜つなく主催 ママ講座 羊毛フェルト刺繍でつくるシマエナガとりんご/講師 遠藤のぞみ氏
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 ※託児あり。
【定員】8人(抽選) 【申込】5/22, 23 つかの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

6/25 水 ① 10:00-10:50 ② 11:10-12:00

歯ッピー☆こどものハミガキ講座
【対象】①生後11か月までの子と保護者 ②1歳〜就学前の子と保護者
【定員】各12組(申込順)
【申込】6/11, 12(二次元コード、☎または来館)