

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

赤ちゃんの半数がビタミンD不足!?  
 紫外線との上手な付き合い方

近年は「くる病」になる子どもが増えています。くる病は、骨が柔らかくなり、脚がO脚になる病気です。O脚が進行すると膝の痛みを伴う膝関節症に移行したり、骨が柔らかくなることで骨折を繰り返したり、将来の骨粗しょう症（骨がスカスカ力になる病気）につながることもあります。

くる病の主な原因は、ビタミンD不足です。ビタミンDは骨を丈夫にする重要な役割があります。日本小児科学会は、2025年3月に生後5か月までの乳児の52%がビタミンD不足であると発表しました。この5年間で5倍以上にも増えています。

なぜビタミンD不足になるのでしょうか？ その主な原因は「日光を浴びない」とにあります。ビタミンDは「太陽のビタミン」と言われるほど紫外線と深い関わりがあり、皮膚で80%、食事から20%作られます。

生活様式の変化で、室内で過ごす時間が増え、日光を浴びる機会が減っています。紫外線が減少していることに加え、「過度な外気浴・外遊びをする」ということも大切で、

子どもたちが元気に成長するために欠かせない「骨の健康」ですが、近年は「くる病」になる子どもが増えています。くる病は、骨が柔らかくなり、脚がO脚になる病気です。O脚が進行すると膝の痛みを伴う膝関節症に移行したり、骨が柔らかくなることで骨折を繰り返したり、将来の骨粗しょう症（骨がスカスカ力になる病気）につながることもあります。

くる病の主な原因は、ビタミンD不足です。ビタミンDは骨を丈夫にする重要な役割があります。日本小児科学会は、2025年3月に生後5か月までの乳児の52%がビタミンD不足であると発表しました。この5年間で5倍以上にも増えています。

なぜビタミンD不足になるのでしょうか？ その主な原因は「日光を浴びない」とにあります。ビタミンDは「太陽のビタミン」と言われるほど紫外線と深い関わりがあり、皮膚で80%、食事から20%作られます。

生活様式の変化で、室内で過ごす時間が増え、日光を浴びる機会が減っています。紫外線が減少していることに加え、「過度な外気浴・外遊びをする」ということも大切で、

子どもが安全に日光を浴びるために、毎日の適切な日光浴時間を国立環境研究所がホームページで発表しています。例えば8月上旬の札幌（正午）では、ビタミンDが作られる目安時間は12分となっています。

もちろん、紫外線が皮膚に与える影響や、熱中症のリスクもあるので、比較的涼しい時間帯に散歩したり、ベランダに出たりして親子一緒に日光を浴びる習慣をつけてみてはいかがでしょうか。成長期の子どもにとって「骨の健康」は将来の土台づくりです。

北海道の短い夏を楽しみながら、大切な骨を守りましょう。（母子保健課保健師）



おもな会場は  
 総合保健センターです

① 8/4月, ② 8/18月

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。



8/8,22

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
8/1 金 10:00-15:00	総合保健センター
8/18 月 10:00-15:00	総合保健センター
8/22 金 10:00-11:30	アリスセンター
8/28 木 10:00-14:00	げんきっこセンター
8/30 土 10:00-12:00	ちとせっこセンター

《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



臨床心理士の  
 子育てカウンセリング

子育ての悩みを  
 相談しませんか



【対象】市内に住む18歳未満の子の保護者  
 【日程】8/2、8、9/5、13、10/4、10（げんきっこセンター）  
 8/23、29、9/20、26、10/18、24（ちとせっこセンター）  
 【定員】各日5人（申込順／1人1時間）  
 ※カウンセリングの年間利用回数は12回まで。  
 【託児】就学前の子／申込時にお申し出ください。  
 【申込】相談日の前日まで（平日9:00～17:00）

【詳細】子ども家庭課  
 ☎(24)0935 ☎(23)6700

**アリスシアター**  
 勇舞1丁目1-1  
 ☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

休館日 8/5 火  
 7/10～8/10 平日11:00-  
 日替わりメニュー  
 フォーリンパーティー  
**Fun Party**

月曜日 アリスシアター  
 エブ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。  
 ※7/21はありません。  
 火曜日 ハビジャム  
 0歳からのふれあい遊びやリトミック、体操を楽しみましょう。パパママと一緒に身体を動かしましょう。  
 ※8/5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。※7/23はありません。  
 木曜日 音楽隊みーつけた♪  
 みんなで楽器を楽しく演奏しましょう。  
 ※7/10はありません。  
 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。※8/8はありません。

毎週 金 12:00-13:00  
 毎週金曜日はアリス DE ランチ  
 (申込不要) 【持ち物】昼食、飲み物、おしぼり

7/16 水 13:00-14:00  
 食育相談日  
 【対象】乳幼児と保護者

8/8 金 10:00-11:30  
 子育て講座  
 もっとわくわく木育ランド2025  
 講師 斎藤文美氏、斎藤香里氏  
 (ようお願い) 木育倶楽部 木育マイスター)  
 【内容】木の遊具がいっぱい！楽しいことがいっぱい！  
 【対象】乳幼児と保護者  
 【定員】20組（抽選）  
 【申込】7/22～25 10:00-15:00  
 ☎で申し込み

8/12 火 11:00-  
 8月誕生会／フोटスポットで記念写真を撮りませんか♪

**みどり児童館**  
 各児童館にお問い合わせください

2年に1度の一大イベント!  
 7/27 日 10:40-15:00  
 (開場 10:20)

児童館・学童クラブ合同まつり  
**すまいるパークちとせ**  
 ～わくわくくんぐん  
 ちとせこのチカラ大集合!～  
 【内容】市内の児童館11館・学童クラブ18施設の子どもたちが楽しいあそびを考え、おまつりを開催します。  
 【ところ】北ガス文化ホール  
 【詳細】みどり台児童館  
 ☎(25)6891 ☎(25)6892



7/18 金 10:30-11:30  
 サロン合同 太陽公園で水遊び  
 【内容】親子で水遊びを楽しみましょう。  
 【詳細】いずみさわ児童館  
 ☎☎(28)6110

8/1～7 10:30-11:30  
 毎週 金 12:00-13:00  
 毎週金曜日はアリス DE ランチ  
 (申込不要) 【持ち物】昼食、飲み物、おしぼり

8/30 土 17:35-18:15  
 運動不足解消 インターバルトレーニング  
 講師 市温水プール職員  
 【対象】就学前の子の父親  
 【定員】10組（抽選）  
 ※託児をご希望の方はお知らせください。  
 【申込】8/7、8  
 (二次元コード、☎または来館)

① 9/5, ② 9/8 10:30-11:15  
 あかちゃんのおへや  
 「あかちゃんとおふれあいあそび」  
 講師 木村祥子氏 (保育士)  
 【対象】①生後7か月～11か月の子と保護者  
 ②生後6か月までの子と保護者  
 【定員】各12組（抽選）  
 【申込】8/12、13  
 (二次元コード、☎または来館)

8/29 金 10:00-11:00  
 ベビーマッサージ  
 講師 木戸晶子氏 (マナ助産院)  
 【対象】生後6か月までの子と保護者  
 【定員】12組（抽選）  
 【申込】8/5、6  
 (二次元コード、☎または来館)

**げんきセンター**  
 新館1丁目2-14  
 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

7/20 日 9:30-12:00  
 ② 13:00-16:00  
 休日開館

7/26 土 9:30-16:30

チェキってデビューDAY  
 【内容】チェキで写真を撮り初来館をお祝い。コンシェルジュに相談できます。  
 【対象】妊娠中の方、就学前の子と保護者 ※コンシェルジュへの相談は事前に要電話。

7/29 火 11:15-11:35

おはなしなあに?  
 【内容】大型絵本やペープサートの季節のお話をみんなで楽しみましょう。  
 【対象】就学前の子と保護者

7/30～8/15 10:30-11:30

おにわでみずあそび  
 ※④⑤⑥以外の天気の良い日/気温や館座状況により中止の日もあります。  
 【内容】げんきっこセンターのおにわで水あそびを楽しみましょう。  
 【対象】就学前の子と保護者

8/9 土 17:00-18:00

ブレママプレパパタイム  
 【内容】出産前に支援センターに来館してみませんか。妊婦ジャケットの着用、沐浴体験ができます。  
 【対象】出産を控えているママ、パパ、ご家族の方  
 (二次元コード、☎または来館)

8/29 金 10:00-11:00

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】生後7か月～1歳6か月の子と保護者  
 【定員】20組（抽選）  
 【申込】8/6、7  
 (二次元コード、☎または来館)

9/5 金 18:30-20:00

link ～つなぐ主催 妊婦講座  
 大切な赤ちゃんのお話について  
 講師 渡部智佳子氏 (助産院はぐくみ)  
 【対象】妊娠中の方 (ご夫婦での参加可)、祖父母の方  
 【定員】10組（抽選）  
 【申込】8/23 ④まで  
 (二次元コード、☎または来館)  
 つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

**ちとせセンター**  
 花園4丁目3-1  
 ☎・FAX (40)1717 (9:00-17:30)

マタニティウイーク

7/14-18 10:00-11:00  
 8/25-29 10:00-11:00  
 9/16-19 10:00-11:00  
 7/19,8/30,9/20 ④ 16:30-17:30

妊娠中に施設を見学に来ませんか?  
 【対象】初めてママになる方、初めてママになった産後2か月までの方  
 【申込】二次元コード、☎または来館  
 つどいの広場  
 ☎(40)2105 (9:00-17:30)

7/16～18 10:30-11:30

おやこでみずあそび  
 ※雨天時や気温の低い日は中止。  
 【対象】就学前の子と保護者

7/19 土 9:45-16:30

行ってみよう!ちとせセンター  
 ～コンシェルジュ勤務日～

7/26 土 10:00-11:00

わが子の「生きる力」を大きく伸ばす!  
 パパのための非認知能力講座～「NCスレンズ」で子育てが変わる～/講師 高橋亮氏  
 【対象】就学前の子の父親  
 【定員】20組 (申込順) ※託児あり。  
 【申込】受付中  
 (二次元コード、☎または来館)

8/3 日 9:30-12:00  
 ② 13:00-16:00

休日開館～コンシェルジュ勤務日

8/29 金 10:00-11:00

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】生後7か月～1歳6か月の子と保護者  
 【定員】20組（抽選）  
 【申込】8/6、7  
 (二次元コード、☎または来館)

9/5 金 18:30-20:00

link ～つなぐ主催 妊婦講座  
 大切な赤ちゃんのお話について  
 講師 渡部智佳子氏 (助産院はぐくみ)  
 【対象】妊娠中の方 (ご夫婦での参加可)、祖父母の方  
 【定員】10組（抽選）  
 【申込】8/23 ④まで  
 (二次元コード、☎または来館)  
 つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00-17:30)