

こころの体温計
 二次元コードを読み取りアクセス
 インターネットで検索しアクセス
 「千歳市 こころの体温計」



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 3/2, ② 3/25

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。

3/13, 27

BCG予防接種

【対象】対象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

■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
3/3 火 10:00-15:00	総合保健センター
3/9 月 10:00-14:00	げんきっこセンター
3/12 水 10:00-14:00	ちとせっこセンター
3/13 金 10:00-11:30	みどり台児童館
3/16 月 10:00-15:00	総合保健センター

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、症状や応急手当てなどの相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

未来に備えたい男女の新常識
 ～プレコンセプションケア～

妊娠や出産を考えない場合でも、プレコンセプションケアを実践することは、人生100年時代を健康に過ごすための基盤づくりにつながります。選択肢が多様化する現代において、自分らしい未来をデザインするためにも、健康的な生活に向けて、今できることから少しずつ実践していきましょう。

(母子保健課 保健師)

各種健(検)診のご案内

今年度最後の集団健診です。
 申込期限は2/18(定員になり次第締め切り)となります。

- ④**総合保健センター**
 □3/7, 8(7時～11時)
 ■料金()内は、市の国保加入者の料金です。
 ■次の方は、がん検診と肝炎ウイルス検診の料金が無料です。申し込み時にお知らせください。
 ・70歳以上の方または65歳以上70歳未満で障がい4級以上の認定を受けた方。
 ・生活保護世帯、市民税非課税世帯の方。
 ■検査・治療中の方は対象外の健(検)診もあります。詳細はお問い合わせください。
 ■検診当日の受付時間は30分ごとの時間予約制です。
 ■定員に達している検診項目もありますので、詳細はお問い合わせください。

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・結核	☎	40歳～	500(100)
前立腺がん	☎	50歳～/男性	1,000(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	☎	※注1	800(800)
エキノコックス症	☎	※注2	無 料

※65歳以上の方は、肺がん検診とあわせて結核検診を行っています。
 ※注1 40歳～/B・C型肝炎の診断、検査、治療などを受けたことがない方
 ※注2 小学3年生～/過去5年間で同等の検査を受けたことがない方

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

ちとせの育 **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
 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



プレコンセプションケアが注目されている背景に、若い世代でやせや肥満が増加傾向にあることや、出産年齢の高齢化によるリスクの高い出産の増加があげられています。また、月経痛や月経不順をそのままにしておく、不妊の原因となる可能性があるため、妊娠・出産に関する適切な知識を身につけて行動することで、不妊リスクの軽減につながる取り組みと注目されています。

具体的な何をすれば良いかというと、特別なことはありません。バランスの良い食事や適度な運動を心がけることで、やせや肥満を予防し、適正な体重を維持することが大切です。また、過度な飲酒や喫煙を避け、生活習慣病の予防を意識することも重要です。さらに、自分の健康状態を正しく把握するために、定期的な健康診断やがん検診を受け、体調に気になることがあれば医療機関に相談することが、男女を問わず健康を守る基本となります。

妊娠や出産を考えない場合でも、プレコンセプションケアを実践することは、人生100年時代を健康に過ごすための基盤づくりにつながります。選択肢が多様化する現代において、自分らしい未来をデザインするためにも、健康的な生活に向けて、今できることから少しずつ実践していきましょう。

アリス 勇舞1丁目1-1 ☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

休館日 3/6 金

平日11時からの日替わりメニュー
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。
 【とき】2/16, 3/9

火曜日 ハビジャム
 運動遊びや体操でパパママと一緒に身体を動かしましょう。【とき】2/17

水曜日 プチヨガ
 冷えやすい冬は、体を温めるポーズも取り入れて心も身体もリラックス。
 【とき】2/18, 3/4, 11

木曜日 音楽隊み一つけた♪
 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ましょう。
 【とき】2/12, 19, 3/5

金曜日 HUGっとベビマ
 凹凸マットなどで足裏を刺激し、元気な身体を作りましょう。
 【とき】2/13, 3/13

毎週全 12:00-13:00

毎週金曜日はアリス DE ランチ
 【対象】乳幼児と保護者
 ※3/6はありません。

2/18, 3/11 13:00-14:00

食育相談日
 【対象】乳幼児と保護者

3/10 火 11:00-

3月誕生会/フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

3/12 水 10:00-11:30 企業連携ふちせみ

乳幼児の大切なカラダの土台作り
 提供: 青山花奈恵氏(ライフオステオパシー)
 【対象】生後2か月～8か月の子と保護者【定員】10組(抽選)
 【持ち物】バスタオル
 【申込】2/24-27(12:00-15:00)☎で申し込み

2/17 tue 10:30-11:30
 親子でひなまつり制作
 ひなまつりの遊びを楽しもう!
 【定員】15組(申込順)【申込】受付中
 ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

2/17～27 9:30-15:00 (平日のみ)
 ひなまつり制作
 自分だけのおひなさまをつくろう!
 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

2/18 wed 10:30-11:30
 サロン合同ひなまつり制作&アンガーマネジメントぶち講座
 サロンで制作&ぶち講座
 ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

2/24～26 10:30-11:30
 ひなまつり制作
 かわいいおひなさまを作りましょう!
 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

みどり児童館
 各児童館にお問い合わせください

2/18 10:30-11:30
 つくってあそぼう! /パクパク人形を作って遊びましょう。
 【定員】15組程度(申込順)
 【申込】受付中
 あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

2/20 10:30-11:30
 サロン合同 ポーチ作り
 【定員】10組(申込順)
 【申込】受付中
 しなの児童館 ☎☎(22)2977

2/20 10:30-11:30
 サークット遊び/登ってジャンプ!いろいろな動きを楽しもう。
 せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

3/5 10:30-11:30
 おかimotoのごっこ
 【定員】10組(申込順)
 【申込】2/17(火)～
 しなの児童館 ☎☎(22)2977

3/9 10:30-11:30
 だるまさんのおはなし会
 【定員】15組(申込順)
 【申込】2/24(火)～
 しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

3/10 10:30-11:30 企業連携ふちせみ
 母と子のラクラク抱っこ術「簡単セルフ整体」
 提供: Surgeon(ブルジョン)理学療法士 浜 岬氏
 【定員】15組(申込順)
 【持ち物】抱っこひも、飲み物、動きやすい服装
 【申込】2/16(月)～
 ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

3/14 10:30-12:00 第1部 10:30-12:00 第2部 13:30-15:00
 親子でつくる・つながる・ひろげる! レールをつなげて楽しもう! vol. 3
 ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551

児童館・子育て支援センターの

ひなまつり

ひな祭りイベント
 フォトスポットやひな飾り制作でひな祭りを楽しみましょう♪
 アリスセンター ☎(24)8341 ☎(24)7021

2/24～3/3
 ひなまつりリースをつくろう!
 みんなでかわいいリースを作ろう♪【申込】2/12(水)～
 みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

2/26 thu 10:30-11:30
 あそびの広場 ひなまつり
 親子で楽しくおひなさまの制作をしよう!
 【定員】15組(申込順)【申込】受付中
 ひので児童館 ☎☎(24)3163

2/26 thu 10:30-11:30
 げんきセンター 新富1丁目2-14 ☎・FAX (26)2070 (9:00-17:30)

2/15 9:30-12:00 ① 13:00-16:00 ②
 休日開館

2/19 10:30-11:00
 おしゃべりたいりく 転勤者さん あ～つまれ!
 【対象】千歳に転勤してきた就学前の子の保護者※託児はありません。

2/28 9:30-16:30
 支援センターデビューDAY
 【内容】初めて遊びに来てくれた方には、記念に手形や足形をとりプレゼントします。

3/3 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】2/12, 13 (二次元コード、☎または来館)

3/14 17:00-18:00
 プレママプレパパタイム
 ～助産師さんに聞いてみよう～
 講師 木戸 晶子氏(マナ助産院)
 【内容】妊娠中の身体の事や出産後の育児などについて聞いてみませんか。【対象】出産を控えているパパやママやご家族の方
 【定員】10組(抽選)
 【申込】2/16～3/7 (二次元コード、☎または来館)

3/18 10:00-10:50 ① 11:10-12:00 ②
 歯っぴー☆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】3/4, 5 (二次元コード、☎または来館)

2/21 10:30-11:00
 おはなしだいすき♪
 ～図書館司書さんがやってくる!～
 大型絵本の読み聞かせなど

3/3 10:30-11:30
 R7ゆる会
 【対象】令和7年に転入した就学前の子の保護者(お子さんも可)
 【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)

3/4 10:30-11:30
 赤ちゃん和妈妈のための～快適な抱っこ講座～
 講師 渡部 智佳子氏(助産師)、青山花奈恵氏(理学療法士)
 【対象】生後6か月ごろまでの子と母親【定員】20組(抽選)
 【申込】2/17, 18 (二次元コード、☎または来館)

3/5 10:00-10:30 ① 10:45-11:15 ②
 身体を使ってあそぼう! /講師 清水川 聖位子氏(作業療法士)
 【対象】①生後7か月～11か月の子と保護者 ②1歳～1歳6か月の子と保護者
 【定員】各10組(抽選)
 【申込】2/18, 19 (二次元コード、☎または来館)

3/13 10:00-11:00
 ゼロから学ぼう! トイレトレーニング
 【対象】1歳7か月～就学前の子の保護者【定員】15組(抽選)
 ※託児あり。
 【申込】2/24, 25 (二次元コード、☎または来館)

3/17 10:00-10:30
 おしゃべりタイム
 【対象】生後6か月までの子と保護者【申込】3/2, 3 (二次元コード、☎または来館)

【①の申し込み】 【②の申し込み】