

5・6月の健康相談日

5/18, 6/8

9:30-11:30

健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査・歩行姿勢測定)、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 6/11, ② 6/30

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。
……………

6/5, 19

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

ちとせの育児 **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。

■妊婦・こどもネウボラ(妊婦・子育て相談の同時開催)

とき	ところ
6/8 月 10:00-12:00	ちとせこセンター
6/11 水 10:00-15:00	総合保健センター
6/19 金 10:00-12:00	げんきこセンター
6/24 水 10:00-11:30	アリスセンター
6/30 火 10:00-15:00	総合保健センター

相談
無料

【申込・詳細】母子保健課
☎(24) 0133 ☎(24) 8418
妊婦・こどもネウボラは、
総合保健センターのみ
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

毎年5月31日は世界禁煙デー
5月31日から6月6日は禁煙週間

喫煙は、生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者だけでなく、まわりの非喫煙者にも影響を及ぼします。喫煙や受動喫煙の防止などの普及啓発を強化する目的で世界保健機関(WHO)が「世界禁煙デー」、厚生労働省が「禁煙週間」を定めています。

喫煙者の吸うたばこの先から出る煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。受動喫煙による健康への影響として、虚血性心疾患、脳卒中、肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、喘息、乳幼児突然死症候群、低出生体重胎児発育遅延などがあります。

最近、種類が増えてきた加熱式たばこも、「①ニコチンを深く吸い込みやすく、禁煙しづらい。②加熱式たばこ独自に含まれる有機溶剤は、加熱されると発がん物質に変化する。③紙巻きたばこに比べて、加熱式たばこによる受動喫煙は胸痛と喘息発作の頻度が高い。」ということが分かってきました。

たばこの種類は問わず、健康に影響があることを忘れないでください。

家庭用の換気扇や空気清浄機は十分な換気と有害物質の除去はできません。また、屋外での喫煙も室内に隙間から煙が流れ込んだり、喫煙者が室内に戻ってから吐く息の中にも有害物質が含まれる点に注意が必要です。

一定の条件を満たすと保険適用で禁煙外来での治療が可能です。ご自身や周りの人の健康のため、ぜひ、この機会に禁煙を考えてみませんか?

(健康づくり課 保健師)



喫煙は、生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者だけでなく、まわりの非喫煙者にも影響を及ぼします。喫煙や受動喫煙の防止などの普及啓発を強化する目的で世界保健機関(WHO)が「世界禁煙デー」、厚生労働省が「禁煙週間」を定めています。

喫煙者の吸うたばこの先から出る煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。受動喫煙による健康への影響として、虚血性心疾患、脳卒中、肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、喘息、乳幼児突然死症候群、低出生体重胎児発育遅延などがあります。

最近、種類が増えてきた加熱式たばこも、「①ニコチンを深く吸い込みやすく、禁煙しづらい。②加熱式たばこ独自に含まれる有機溶剤は、加熱されると発がん物質に変化する。③紙巻きたばこに比べて、加熱式たばこによる受動喫煙は胸痛と喘息発作の頻度が高い。」ということが分かってきました。

たばこの種類は問わず、健康に影響があることを忘れないでください。

家庭用の換気扇や空気清浄機は十分な換気と有害物質の除去はできません。また、屋外での喫煙も室内に隙間から煙が流れ込んだり、喫煙者が室内に戻ってから吐く息の中にも有害物質が含まれる点に注意が必要です。

一定の条件を満たすと保険適用で禁煙外来での治療が可能です。ご自身や周りの人の健康のため、ぜひ、この機会に禁煙を考えてみませんか?

(健康づくり課 保健師)

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

歯科保健図画・ポスター募集

作品は6/5～6/10の間、総合保健センターロビーに展示します。
【対象】市内の小学生(詳細は各小学校まで)
【主催】千歳市歯科医師会



むし歯
予防デー **6/6 土**
13:00 - 14:45

歯科健診、矯正相談、虫歯きアドバイス
フッ化物塗布、フッ化物塗布洗口体験
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



5/27 水 まちなかウォーキング
10:00 - 11:30 ママチ川の散歩道

ママチ川に沿って歩く約5kmのコースです。
【集合】9:45～10:00 / 総合福祉センター1階ロビー
【定員】50人(申込順) 【参加料】無料
【申込】5月22日⑤まで / ☎で申し込み
※希望者は、ウォーキング終了後に「歩行姿勢測定」ができます。

☎健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

小雨決行
荒天中止



4つ選んでみよう!
バランスととのう健康レシピ

市は、市民の野菜摂取促進と栄養バランスのよい食事を推奨するため、レシピカードを配布しています。このたび、レシピ内容をリニューアルしました。

新メニューを追加したレシピカードは、総合福祉センター1階ロビー・市役所食堂などで配布しています。また、市HPからもご覧いただけます。ぜひ健康のためにご利用ください。

☎健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418



健康子育て
アリスセンター



休館日 5/12, 6/3
午前休館 5/14 水

毎週 12:00-13:00

毎週金曜日はアリス DE ランチ

【持ち物】昼食、飲み物、おしぼり

5/18 月 11:00-

5月誕生会/誕生者は、足形花

アートをプレゼント!

5/20 水 13:00-14:00

食育相談日

5/25 月 10:00-12:00

赤ちゃんの日/お子さんの月齢

が近いママ、パパ、妊婦さん同

士おしゃべりでリラックス!

【対象】10か月までの子と保護者

5/29 金 10:30-11:00

パパママの日「親子ヨガ」/ひろ

ろばを利用しているママのヨガ

インストラクター 豊澤 瞳さんを

講師に迎え、ヨガを開催します!

【対象】乳幼児と保護者

【定員】10組(抽選)

【申込】5/18-20(12:00-15:00)

☎で申し込み

6/8 月 11:00-

6月誕生会/誕生者は、足形花

アートをプレゼント!

6/10 水 10:00-11:00

パパママの日「かぎ針編みでバ

スケケット作りを楽しもう!

講師:坂田碧南氏(サークル「ク

ロッシュッターエキップ」代表)

【対象】乳幼児と保護者

【定員】10人(抽選)

【申込】5/18-20(12:00-15:00)

☎で申し込み

6/27 土 10:00-11:00

アンパンマンと一緒!ファミ

リー運動会/ハイハイ・よちよ



5/19 火 10:30-11:30

つくってあそぼう/絵本の読み

聞かせや工作(びよんびよんか

える)を一緒に楽しみましょう!

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

あんじゅ児童館

☎(23)8015 ☎(23)8016

5/25 月 10:00-11:30

子育てサロン スマイル/みんな

で一緒に楽しく遊びましょう。

しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

5/27~29 10:30-11:30

みんながアーティスト「せいり

ゆう美術館」/手形で鳥や蝶を描

き児童館を美術館にしちゃおう!

せいりゆう児童館 ☎☎(22)2560

5/28 水 11:30-13:00

ママ'sほっと一息会&ランチ

デー/みんなでおしゃべりを楽

しみましょう!

【持ち物】親子で食べるお昼ご

飯しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

6/2 火 10:30-11:30

ことばとカラダを育む親子あそ

び/乳幼児のコミュニケーション

と運動発達について、言語聴

覚士と作業療法士が解説します。

提供:ゆめラボ千歳信濃教室

【対象】就学前の子と保護者

【定員】10組(申込順)

【申込】5/11 ⑨～

ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

6/16 火 10:30-11:30

セルフフェイスマッサージ講座と

ハンドマッサージ体験/馬油の効

用を教えてもらって、ハンドマ

ッサージを体験してみませんか。

提供:北海道純馬油本舗(株)

【対象】就学前の子と保護者

【定員】9組(申込順)

【申込】5/18 ⑨～

いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

6/17 水 10:30-11:30

おうちで美容室/自宅できる

ヘアアレンジ・子どもの前髪



5/16 土 9:30-16:30

支援センターデビューDAY

【対象】就学前の子と保護者、

妊娠中の方

5/17 日 ① 9:30-12:00

② 13:00-16:00

休日開館

5/21 水 10:00-11:30

あそびの芽/センターのお庭で

シャボン玉を楽しもう!

5/25~29, 6/22~26 13:00-14:00

プレママプレパパウィーク/妊

婦の時からげんきこセンター

を見学しませんか?沐浴、抱っ

この体験ができます。

【対象】初めてママになる方

【申込】前日まで

6/3 水 10:30-11:30

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

【申込】6/2 ⑩まで(二次

元コード、☎または来館)

6/11 水 10:00-11:00

知っておきたい初めての靴え

らび/赤ちゃんの靴の選び方につ

いて、お話を聞きます。

講師:坪田由紀氏(健足セラピスト)

【対象】9か月～1歳6か月ま

での子と保護者

【定員】12組(抽選)

【申込】5/27, 28(二次元

コード、☎または来館)

6/23 火 ① 10:00-10:50

② 11:10-12:00

歯っぴー☆こどものハミガキ講座

【対象】①1歳～就学前の子と保

護者 ②生後11か月までの

子と保護者

【定員】各12組(申込順)

【持ち物】(使用していれば)

歯ブラシ

【申込】6/9, 10(二次元

コード、☎または来館)

6/24 水 10:30-11:30

赤ちゃん和妈妈のための～快



5/25, 6/19 10:30-11:30

R8ゆる会

【対象】R8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)

6/4 水 10:00-11:00

link〜つなぐ主催ママ講座

キラキラビーズでつくるリボン

ストラップ/講師 濱 沙樹氏

【対象】妊娠中の方、就学前

の子の保護者 【定員】8人(抽選)

※保育有。【申込】5/18, 19

つどいの広場 ☎(40)2105(9:00-17:30)

6/5 金 10:00-11:00

イヤイヤ期って、こわくない!

【対象】1歳7か月から就学前

の子の保護者

【定員】20組(抽選)※保育有。

【申込】5/18, 19(二次元

コード、☎または来館)

6/6 土 9:30-16:30

支援センターデビューDAY

【対象】就学前の子と保護者、

妊娠中の方

6/7 日 ① 9:30-12:00

② 13:00-16:00

休日開館

6/7 日 10:00-11:00

覚えておきたい!パパ・ママ安

心ホームケア/講師 ちとせ

こセンター職員(看護師)

【対象】就学前の子の保護者(保

護者は2人まで参加可)

【定員】15組(抽選)

【申込】5/20, 21(二次元

コード、☎または来館)

6/9 火 10:00-10:40

新聞紙遊びを楽しもう

【対象】1歳7か月から就学前

の子と保護者

6/12 金 10:30-11:00

おはなしだいすき♪～図書館司