

次

の医療機関では、市の歯周病検診と後期高齢者歯科健康診査をご利用できなくなりました

【医療機関名】
佑愛歯科医院

受診可能な医療機関などのお問い合わせは、
健診申込専用ダイヤル
☎(24)0617
にご連絡ください。

パパママ赤ちゃんと健康ステーション

おもな会場は
総合保健センターです

① 8/4 火 , ② 8/24 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。

8/7,21

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、予約票

《詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
☎(24)8418

ちとせの「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。

相談無料

とき・ところ

8/12 木 10:00-15:00
総合保健センター

8/24 土 10:00-15:00
総合保健センター

8/26 日 10:00-11:30
アリスセンター

8/28 金 10:00-12:00
ちとせっこセンター

【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

7・8月の健康相談日

7/13,8/3

9:30-11:30
総合保健センター

健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

保健師・栄養士のリレーコラム

外遊びをもっと楽しく！子どもの紫外線対策

今年も夏がやってきました。夏になると、外遊びや散歩、水遊びなど、外で楽しく過ごす時間が増えてきますね。

一方で、気になるのが紫外線。紫外線を浴びることで、体内でビタミンDを作る働きもありますが、浴びすぎてしまうと肌トラブルの原因となることがあります。特にお子さんの場合、大人と比べて皮膚が薄く、バリア機能が未熟なため、日頃から無理なく紫外線対策を取り入れることが大切です。対策のポイントはいくつかあります。

①紫外線の強い時間帯を避ける
紫外線の強い時間帯（9時〜15時ごろ）を避けて外出するといでしょう。

②外にいるときは、日陰を利用する
日傘を使う、帽子をかぶる。

③帽子は幅の広いつばのある帽子を選ぶと、より大きな効果があります。

④衣服で覆う
長袖シャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、紫外線から守ってくれます。ただし、通気性や吸水性が悪いと、熱中症の可能性もあるので無理のない範囲で着られるものを選びましょう。

⑤日焼け止めを上手に使う
衣服などで覆うことのできないところは、上手に日焼け止めを使うとよいでしょう。

これから暑さが増す季節、家族みんなで無理なく続けられる紫外線対策を取り入れ、上手にバランスを取りながら、夏を楽しく過ごしましょう。

（母子保健課 保健師）

お申し込みは、総合保健センター窓口か、健診申込専用ダイヤルへ

夜間窓口(集団健診申込)のご案内

7/21 火 17:30-19:30
7/23 木 17:30-19:30

健康づくり課
☎(24)0617

お申し込みは、総合保健センター窓口か、健診申込専用ダイヤルへ

ちとせ3か月測定チャレンジ！健康づくり教室

自宅で3か月間、毎日体重を測定・記録することで、健康を意識した生活習慣をめざします。

《対象》次のどちらにもあてはまる方
①20歳〜69歳の市民または市内に通勤・通学している方
②BMI23以上の方

※BMI23未満の方で適正体重を維持するために生活習慣の見直しを希望される方は要相談。

【参加料】無料 【定員】100人(申込順)

申込 7/24 金 まで
☎☎☎ 二次元コードから申し込み

希望者には、チャレンジ期間の最初と最後に体組成計を使った計測《スタート測定会》と《結果測定会》をご案内します。

スタート測定会 7/30,31
結果測定会 11/4,5

【対象】ちとせ3か月測定チャレンジに参加の方
【ところ】総合福祉センター402号
【参加料】無料 【定員】50人(申込順)

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418
kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

目指せ！朝食摂取率向上！
教えてください！
あなたの朝ごはん

中高生で約40%、20〜30歳代では約半数の方が《毎日朝食を食べない》と回答。
※R4食育に関するアンケート結果より

そこで！忙しい朝でも食べやすい、朝ごはんを募集します！
【募集するもの】朝ごはんの写真／簡単レシピ／忙しい朝のアイデア

応募いただいた内容は、コラージュ写真(ポスター)の作成や、朝ごはんレシピ集として紹介予定です。

写真やアイデアのみの応募でもOK。たくさんのご応募、お待ちしております！

■応募締切 9月30日
■応募は二次元コードから

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

健康づくり講座

「たのしい栄養講座」受講者募集
(食生活改善推進員養成講座)

【内容】健康的な食生活や食育に関する講話／生活習慣病予防や栄養バランスのとれた食事の調理実習／「食育講演会」や「運動教室」など

【対象】市民の方で、下記日程に参加できる方／受講後に千歳市食生活改善協議会へ入会し、ボランティア活動を行うことができる方

【とき】8月7,19,24,26日、9月4,16日(計6日間)
※各日開始時間が異なります。
詳細はHPをご覧ください。

【ところ】総合福祉センター

【定員】15人(申込順)／7月31日までに申し込み

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

健康づくり講座

「たのしい栄養講座」受講者募集
(食生活改善推進員養成講座)

【内容】健康的な食生活や食育に関する講話／生活習慣病予防や栄養バランスのとれた食事の調理実習／「食育講演会」や「運動教室」など

【対象】市民の方で、下記日程に参加できる方／受講後に千歳市食生活改善協議会へ入会し、ボランティア活動を行うことができる方

【とき】8月7,19,24,26日、9月4,16日(計6日間)
※各日開始時間が異なります。
詳細はHPをご覧ください。

【ところ】総合福祉センター

【定員】15人(申込順)／7月31日までに申し込み

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

健康づくり講座

「たのしい栄養講座」受講者募集
(食生活改善推進員養成講座)

【内容】健康的な食生活や食育に関する講話／生活習慣病予防や栄養バランスのとれた食事の調理実習／「食育講演会」や「運動教室」など

【対象】市民の方で、下記日程に参加できる方／受講後に千歳市食生活改善協議会へ入会し、ボランティア活動を行うことができる方

【とき】8月7,19,24,26日、9月4,16日(計6日間)
※各日開始時間が異なります。
詳細はHPをご覧ください。

【ところ】総合福祉センター

【定員】15人(申込順)／7月31日までに申し込み

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

こころの体温計

【利用方法】
・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

みどり児童館

各児童館にお問い合わせください

7/15~23の平日 9:30-12:00
キラキラびよんびよん
てるてるぼうずづくり
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

7/17 金 10:30-11:30
サロン合同 太陽公園で水遊び
いずみさわ児童館
☎☎(28)6110

7/21~23 10:30-11:30
あそびの広場「水遊び週間」
ひので児童館 ☎☎(24)3163

7/21~24 10:30-11:30
児童館で水遊び週間
いずみさわ児童館
☎☎(28)6110

7/22~24 10:00-11:00
水遊びWEEK
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

7/23 木 10:30-11:30
暑さふきとべ！「水あそび」
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

7/23 木 10:30-11:30
みんなでたなばた
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

7/23 木 11:30-13:00
ママ'sほっと一息会&ランチデー
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

7/25 土 11:00-12:00
ほくおう児童館まつり
乳幼児親子向け
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

8/3~7 11:45-12:00
読み聞かせWeek
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

8/4 火 10:00-10:30
小学生のおはなし会
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

8/6 木 10:30-11:30
小学生と遊ぼう！
【申込】7/23 金 まで
みどり台児童館
☎(25)6891 ☎(25)6892

8/27 木 10:30-11:30
しゃぼん玉あそび ※小雨決行。
(雨天時：ふうせんで遊ぶよ)
【定員】15組程度(申込順)
【申込】7/27 金 まで
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016

8/28 金 10:30-11:30
おしえてスキんケア
提供：ヘアポイントすみれ
斉藤まり子氏
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12組(申込順)
【申込】7/27 金 まで
ひので児童館 ☎☎(24)3163

子育ての悩みを相談しませんか

臨床心理士の
子育てカウンセリング

【対象】市内に住む18歳未満の子の保護者
【日程】8/1、7、9/4、12、10/3、9 (げんきっこセンター)
8/21、29、9/19、25、10/17、23 (ちとせっこセンター)
【定員】各日5人(申込順／1人1時間程度)
※カウンセリングの利用は月1回までです。
【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)

げんきセンター

新富1丁目2-14
☎☎☎(26)2070 (9:00-17:30)

7/18,8/15 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

7/19,8/16 9:30-12:00
13:00-16:00
休日開館

プレマプレバウイーク 13:00-14:00
7/21-24,8/24-28,9/28-10/2
【内容】センターの見学、沐浴、抱っこ体験ができます。
【対象】初めてママになる方
【申込】各開催日の前日まで(二次元コード、☎または来館)

7/24 金 18:30-19:30
はじめてのパパママ講座
講師 木戸 晶子 氏(マナ助産院)
【対象】出産を控えているパパやママ、ご家族の方
【定員】12組(申込順)
【申込】7/10 金 まで
(二次元コード、☎または来館)

8/25 火 10:00-11:00
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組(申込順)
【申込】8/12,13
(二次元コード、☎または来館)

7/25 土 11:00-12:00
ほくおう児童館まつり
乳幼児親子向け
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

8/3~7 11:45-12:00
読み聞かせWeek
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

8/4 火 10:00-10:30
小学生のおはなし会
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

8/6 木 10:30-11:30
小学生と遊ぼう！
【申込】7/23 金 まで
みどり台児童館
☎(25)6891 ☎(25)6892

9/4 金 18:30-20:00
link〜つなぐ主催 妊婦講座
赤ちゃんのお世話のポイントと家族のサポート／講師 渡部 智佳子氏(助産院はぐくみ)
【対象】妊娠中のご夫婦(パパかママだけでの参加も可)、産後のママと赤ちゃんをサポートされる予定の祖父母の方
【定員】10組(抽選)
【申込】8/21 金 まで
(二次元コード、☎または来館)

8/26 木 10:00-10:30
10:50-11:40
楽しく楽しく！らくらく離乳食
【対象】①《離乳食スタートコース》妊娠中の方、生後6か月くらいまでの子の保護者
②《2回食からの離乳食コース》生後6か月くらい〜1歳過ぎくらいまでの子の保護者
【定員】各12組(申込順)
【申込】8/12,13
(二次元コード、☎または来館)