



おもな会場は
総合保健センターです

① 9/7, ② 9/30

フッ化物塗布・歯科相談・歯科
医師健診

【対象】① 1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／② 1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。

9/4, 18

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

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

総合保健センターのみ
事前予約が必要です

とき・ところ
9/7 月 10:00-15:00 総合保健センター
9/9 水 10:00-12:00 げんきっこセンター
9/14 月 10:00-15:00 総合保健センター
9/28 月 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

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

ぜひ特定健診をご利用ください

千歳市は、国民健康保険に
ご加入の40～74歳の方を
対象に、特定健診を行っています。
血圧測定、血液・尿検査、心電図、
眼底検査などを通じて、生活習慣病
のリスクを早期に発見します。
高血圧、脂質異常症、糖尿病など
の生活習慣病を有している方は、慢
性腎臓病(CKD)、脳血管疾患、
心疾患になるリスクが高まります。
特にCKDは、年々増加傾向で日本
国内の5人に1人が該当するとい
われており、本市でも予防のため
の取り組みを行っています。(CKD
とは、腎臓の障がいもしくは機能が
低下し続ける状態をいいます。)
本市の特定健診の検査には腎臓
の状態をみる項目が含まれていま
すので、ぜひ年に一度の特定健診を
受診し、健康管理に役立ててくだ
さい。
今年度から、特定健診受診券の新
規・再発行や検査結果のデータ提出
がオンラインで可能になりました。
詳細は市ホームページをご
確認ください。

各種健(検)診のご案内

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)
子宮頸がん	㊦㊧	20歳～/女性 30歳～/女性	2,000(2,000) 2,000(800)
乳がん	㊦㊧	40歳～/女性	2,000(1,300)
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	㊦㊧	40歳～ 検査未実施者	800(800)
エキノкокス症	㊦㊧	検査未実施者	無 料

㊦総合保健センター

9/25、26、27、10/25、26、27 / 7時～11時
9/8、9、10/23、24(女性のみ) / 7時～11時
※9/9は乳がん検診のみ午後(13時～14時)
も実施。9/8、10/24は子宮頸がん検診、乳がん
検診のみ午後(13時～14時)も実施。

㊧北海道対がん協会札幌がん検診センター

9/16、17、10/16、17(バス停留所・時間は要確認)

■料金()内は、市の国保加入者の料金です。
■子宮・乳がん検診は、偶数月生まれの女性が
対象です。

■70歳以上、65歳以上で障がい4級以上の方、
生活保護・市民税非課税世帯の方は、がん・肝
炎ウイルス検診は無料です。

■検査・治療中の方は対象外となる健(検)診
もありますので、詳細はお問い合わせください。

■検診日の3週間程前または定員になり次第、
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

千歳市空港開港 100 年記念

ちとせ食育講演会 8/26 水 10:00-12:00

正しい食事が健康をつくる ―減食しない健康法―

講師 當瀬 規嗣 氏

医師
北海道文教大学教授
札幌医科大学名誉教授
HBCテレビ「今日ドキッ」コメンテーター

【ところ】総合福祉センター 402 号

【受講料】無料

【定員】会場、オンライン各 50 人(申込順)

【申込】8月14日金まで

☎か二次元コードから申し込み

㊦㊧健康づくり課

☎(24)0768

☎(24)8418

㊦ kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

希望者に
「尿ナトカリ測定」
を無料で実施



8/21 金 9:40-10:00

おはなし会
しなの児童館 ☎☎(22)2977

8/22 土 10:30-11:30

しなのまつり
しなの児童館 ☎☎(22)2977

8/25～27 10:30-11:30

みずあそび days ※雨天中止。
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

8/25～28 10:30-11:30

水遊び Week ※雨天中止。
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

8/26～28 10:30-11:30

水遊び週間
しなの児童館 ☎☎(22)2977

8/27 木 11:00-11:30

しゃぼん玉あそび 10:30-11:30
申込受付中。あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016

ママ's ほっと一息会&ランチ
デー 11:30-13:00【持ち物】昼食
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

8/28 金 10:00-11:30

ゆるふわストレッチ 10:00-11:30
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

楽しくポンポンスタンプあそび
10:30-11:30
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

9/5 土 10:30-12:00

希望が丘まつり
希望が丘児童館 ☎☎(26)2060

9/7 月 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ お子さんの
仕上げ磨きが楽しくなる方法
【申込】8/17 月～あんじゅ児童館
☎(23)8015 ☎(23)8016

9/12 土 10:00-11:00

児童館・学童クラブまつり 10:30-11:30
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

パパ(ママ)とブラレール 10:30-11:30
みどり台児童館
☎(25)6891 ☎(25)6892

9/15 火 10:00-10:50
11:10-12:00

歯っぴー☆こどものハミガキ講
座／歯科衛生士がこどもの虫歯
予防についてお話しします。

【対象】① 1歳～就学前の子の
保護者、② 生後 11 か月までの
子の保護者

【定員】各 12 組(申込順)
【持ち物】(使用してい
れば)お使いの歯ブラシ

【申込】9/1、2 (二次元
コード、☎または来館)

【申込】8/26 水～
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

親子で楽しむベビーヨガ
10:30-11:30【申込】8/25 火～
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

9/18 金 10:30-11:30

サロン合同 敬老の日制作
【申込】9/1 火～
しなの児童館 ☎☎(22)2977



8/21 金 9:30-16:30

あそびの芽／感触遊びを楽しみ
ましょう。

【対象】就学前の子と保護者

8/24～8/28 13:00-14:00

プレママプレパパウイーク
妊婦の時からげんきっこセン
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】各開催日の前日
まで(二次元コード、
☎または来館)

8/27 木 11:00-11:30

くりねずみのおはなしかい
図書館司書さんの楽しい絵本の
読み聞かせ会です。

【対象】就学前の子と保護者

9/3 木 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、
お話を聞きませんか。／講師 坪田
由紀氏(健足セラピスト)

【対象】生後 9 か月～1 歳 6 か
月の子と保護者

【定員】12 組(抽選)
【申込】8/20、21(二次元
コード、☎または来館)

9/15 火 10:00-10:50
11:10-12:00

link ～つなぐ主催 ママ講座
羊毛フェルトで作る くまのマ
グネット／講師 遠藤 のぞみ 氏

【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護
者【定員】8組(抽選)※託児あり。
【申込】9/1、2 つどいの広場
☎(40)2105 (9:00-17:30)

9/10 木 10:30-11:30

ゆる会 【対象】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)

9/15 火 10:00-11:00

認定こども園つばさを見てみよう！
【対象】就学前の子と保護者

【定員】各 10 人(申込順)
【申込】9/3、4(☎または来館)

9/26 土 10:00-10:45
11:15-12:00

パパ向け親子ふれあい運動遊び
講師 村重 欣延 氏(ジュンスポー
ツクラブ代表)

【対象】① 生後 4 か月～1 歳 11 か月
の子と父親、② 2 歳～就学前の子と
父親 【定員】各回 20 組(申込順)

【申込】9/10 火～(二次元
コード、☎または来館)

9/18 金 9:35-10:15
10:25-11:05

認定こども園ひまわりを見に行
こう！／センターの職員と一緒に
に認定こども園ひまわりを見学
しましょう。

【対象】就学前の子と保護者
【定員】各 6 組(抽選)

【申込】9/3、4 (二次元
コード、☎または来館)