健康イキイキ 子育てスクスク

総合保健センター 子育て総合支援センター

こころの体温計 スマホやパソコンで気軽にメンタルヘルスチェック！

健康づくり課 ☎(24)0768

10/21 ㈬ 13:30 - 16:00（予定）

小雨決行 荒天中止

まちなかウォーキング

空の散歩道

市役所から新千歳空港までの約５．５㎞のコースです。帰りは貸切バスで市役所まで移動します。

【集合】13:15 ～ 13:30 ／ 総合福祉センター１階ロビー
【定員】40 人（申込順）
【参加料】無料【申込】10 月 16 日㈭まで／☎で申し込み
詳 申 健康づくり課 ☎(24)0361

保健師・栄養士のリレーコラム

10 月は「がん検診受診率 60%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

日本では、がんは死亡原因の第１位で、年間38万人以上の方が亡くなっています。２人に１人ががんにかかり、40歳を過ぎると年齢とともにがん死亡者数は増加していきます。

がんから命を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。がんは進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、がん検診です。

市が行うがん検診は、検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を安い料金で受診することができます。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう。

また、10月は乳がん月間でもあります。乳がんにかかる女性は年々増えており、年間約10万人以上・日本人女性の８人に１人がかかると推定されています。30歳代から増加し40歳以上の女性で最も多くの人がかかるがんです。乳がんも早期発見・早期治療ができれば90％以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。

千歳市では、10月の「乳がん月間」において、「ピンクリボン運動」を行っています。

この運動の一環として市と市内の企業が連携し、ポスターの掲示やピンクリボン運動支援ボランティア（社会福祉協議会）の皆さんが作成したピンクリボンの装着などにより、乳がん予防・検診の啓発を行っています。

（市民健康課 保健師）

ちとせ３か月測定チャレンジ！ 11/1-1/31 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
① 20 歳～ 69 歳の市民または市内に通勤・通学している方
②BMI 23 以上の方
※BMI 23 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 10/23 ㈭まで ☎ FAX e 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 10/29,30
結果測定会 1/28,29

【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）
詳 申 健康づくり課 ☎(24)0768 FAX(24)8418
e kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

各種健（検）診のご案内

㊦総合保健センター
□ 11/22、23、24、25、12/2、3（７時～ 11 時）
□ 11/21 女性のみ（７時～ 11 時）
※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
□ 11/12、13（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。
■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。
■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。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）
子宮頸がん	㊦㊊	20 歳～ 29 歳／女性	2,000(2,000)
		30 歳～／女性	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	㊦㊊	※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健診を行っています。
※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

脳ドック検診（後期）のお知らせ

	脳ドック ※1
対象	右の対象年齢表の年齢に該当する方で、11 月から３月末までの受診を希望し、前期の申込をしていない方
申込期間	10 月 13 日 ㊊～
料金 ※2	6,000 円

※1 定員２５０人（申込順）。
※2 生活保護世帯の方は無料。お申し込みは健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617 まで。

《対象年齢表》令和８年４月１日現在

40 歳	昭和 60 年４月２日～昭和 61 年４月１日
45 歳	昭和 55 年４月２日～昭和 56 年４月１日
50 歳	昭和 50 年４月２日～昭和 51 年４月１日
55 歳	昭和 45 年４月２日～昭和 46 年４月１日
60 歳	昭和 40 年４月２日～昭和 41 年４月１日
65 歳	昭和 35 年４月２日～昭和 36 年４月１日
70 歳	昭和 30 年４月２日～昭和 31 年４月１日

※脳ドックは 70 歳以上も５歳ごとに受診可。

健康スケジュール

おもな会場は総合保健センターです

① 11/4, ② 11/16

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。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。

11/6,20

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、予診票

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

とき・ところ
11/4 ㈬ 10:00-15:00 総合保健センター
11/6 ㈮ 10:00-12:00 ちとせっこセンター
11/12 ㈭ 10:00-12:00 げんきっこセンター
11/16 ㈪ 10:00-15:00 総合保健センター

【申込・詳細】母子保健課
☎(24) 0133 FAX(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

11 月の健康相談日

11/16 ㈪ 9:30-11:30
総合保健センター 健康づくり課
☎(24)0768 FAX(24)8418

臨床心理士の 子育ての悩みを相談しませんか

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】11/7、27、12/4、12、1/8、15（げんきっこセンター）
11/13、21、12/19、25、1/23、30（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）

【詳細】こども家庭課 ☎(24)0935 FAX(23)6700

アリスセンター

勇舞１丁目 1-1 ☎(24)8341● FAX(24)7021（10:00-15:00）

毎日 10:30-
成長の足あと／毎月、お子さんの生まれた日にちに足形を取り、身長、体重とコメントを添えて、12 か月の成長の記録を取りませんか？【対象】乳幼児

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

10/13 ㈫ 10:00-12:00
赤ちゃんの日／月齢が近い赤ちゃん、ママ、パパ、妊婦さん同士おしゃべりでリラックス！
【対象】生後 10 か月までの子と保護者

10/14 ㈫ 13:00-14:00
食育相談日

10/26~30
ハロウィンウイーク／ゲーム、フォトスポットなど、みんなでハロウィンを楽しみましょう。
【対象】乳幼児と保護者
仮装大歓迎!!

11/9 ㈪ 11:00-
11 月誕生会／誕生者は、足形花アートをプレゼント！

11/16 ㈰ 10:00-11:00
パパママの日 着付け／ひろば利用者のママ、長田 晴香さんが講師となって、着付けを教えてくださいます。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】５人（抽選）
【持ち物】ゆかた、帯、腰ひも（お持ちの方はご持参ください）
※センターにも若干の準備があります。
【申込】11/4~6
☎で申し込み（12:00-15:00）

12/4 ㈮ 10:00-11:00
子育て講座 アンパンマンと一緒☆ハッピークリスマス会
アンパンマンやサンタクロースと一緒にみんなで楽しみましょう。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】40 人（抽選）
【申込】11/9~13
☎で申し込み（12:00-15:00）

みんなの児童館

各児童館にお問い合わせください

10/21 ㈬ 10:30-11:30
ハロウィン 【申込】受付中
しなの児童館 ☎FAX(22)2977

10/22 ㈭
みんなで演奏会 10:30-11:30
【申込】受付中
ママ's ほっと一息会⑦＆ランチデー 11:30-13:00
しゅくばい児童館 ☎FAX(27)3126

10/23 ㈮ 10:30-11:30
子育てサロン合同「ハーブ演奏会」
いずみさわ児童館 ☎FAX(28)6110

ハロウィン飾りを作ろう！
【申込】受付中
ほくよう児童館 ☎FAX(26)6789

10/29 ㈭ 10:30-11:30
ふれてびっくり！さわってわくわく！感触あそび 【申込】受付中
ほくおう児童館 ☎FAX(42)3743

トリックオアトリート！「ハロウィンごっこ」
せいりゅう児童館 ☎FAX(22)2560

子育てサロン合同 変身しちゃおう！
【申込】10/15 ㈭～ みどり台児童館
☎(25)6891 FAX(25)6892

10/31 ㈯ 10:00-12:00
あんじゅ児童館の秋まつり
あんじゅ児童館
☎(23)8015 FAX(23)8016

11/2 ㈰ 10:30-11:30
あそびの広場「ミニ運動会」
ひので児童館 ☎FAX(24)3163

11/5 ㈭ 10:30-11:30 企業連携ぷちゼミ
親子でふれあい体操
提供：合同会社 Life ライフ・オステオパシー・センター 青山 花奈恵 氏
【申込】10/19 ㈪～
ほくおう児童館 ☎FAX(42)3743

11/9 ㈪ 10:30-11:30
こどもの冬支度
しゅくばい児童館 ☎FAX(27)3126

11/11 ㈫ 10:30-11:30 企業連携ぷちゼミ
スマホで撮る「子どもを可愛く撮るための撮影講座」
提供：Mina Mina Photography Ayuco 氏 【申込】10/21 ㈫～
みどり台児童館
☎(25)6891 FAX(25)6892

11/16 ㈭ 10:00-11:30
子育てサロンスマイル
しゅくばい児童館 ☎FAX(27)3126

げんきっこセンター

新富１丁目２-14 ☎●FAX (26)2070 (9:00-17:30)

10/17 ㈯ 9:30-16:30
支援センターデビューＤＡＹ

10/18 ㈰ ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館

10/19~23 13:00-14:00
プレママ・プレパパウイーク
【申込】各開催日の前日まで
（二次元コード、☎または来館）

10/30 ㈮ 9:30-16:30
あそびの芽 つどいのお部屋で遊びましょう／音で遊ぼう。

11/13 ㈮ ① 10:00-10:40 ② 11:00-11:50
楽して楽しく！離乳食
【対象】①離乳食スタートコース：妊娠中の方、生後６か月ごろまでの子の保護者
②２回食からの離乳食コース：生後６か月ごろ～１歳過ぎごろの子の保護者
【定員】各 12 組（申込順）
【申込】10/29、30
（二次元コード、☎または来館） ①②

11/15 ㈰ 10:00-11:00
絵本でつながるパパとの時間
【定員】15 組（申込順）
【申込】10/15 ㈭～
（二次元コード、☎または来館）

11/19 ㈭ 10:00-11:00
北海道の冬へようこそ／北海道の冬の過ごし方について
【申込】10/19 ㈪～
（二次元コード、☎または来館）

11/26 ㈭ 10:00-11:00
赤ちゃんの抱っこと寝かしつけ講座
講師 木戸 晶子 氏（マナ助産院）
【定員】12 組（抽選）
【申込】11/10、11
（二次元コード、☎または来館）

12/20 ㈰ 10:00-11:30
はじめてのパパママ講座
講師 木戸 晶子 氏（マナ助産院）
【定員】12 組（申込順）
【申込】11/2 ㈪～
（二次元コード、☎または来館）

ちとせっこセンター

花園４丁目３-1 ☎●FAX (40)1717 (9:00-17:30)

10/20 ㈫ 10:30-11:00
おはなしだいすき♪
大型絵本の読み聞かせなど

11/1 ㈰ ① 9:30-12:00 ② 13:00-16:00
休日開館

11/5 ㈭ 10:00-11:00
わくわくランド 手作りおもちゃ製作
親子で手作りおもちゃづくり

11/7 ㈯ 9:30-16:30
支援センターデビューＤＡＹ

マタニティウイーク ① 10:00-11:00 ② 14:00-15:00
① **11/9-13, 12/7-11, 1/12-15**
② **11/14, 12/12, 1/16**
ドリームキャッチャーを作りに来ませんか？センターの見学、沐浴、抱っこ体験ができます。
【対象】初めて妊婦になる方（夫婦での参加可）
【定員】各日２組（申込順）
【申込】前日まで
（二次元コード、☎または来館）
つどいの広場
☎(40)2105(9:00-17:30)

11/10 ㈫ 10:00-11:00
冬道運転講座／北海道の冬道の運転のコツを学び、運転への不安の解消を目指しましょう。
講師 千歳自動車学校の職員
【対象】就学前の子の保護者
※託児あり。
【定員】10 人（抽選）
【申込】10/26、27
（二次元コード、☎または来館）

11/25 ㈫ 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 ※託児あり。
【定員】12 組（申込順）
【申込】11/11、12
（二次元コード、☎または来館）

※ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。