



健康
市民病院小児科
☎(24)30000
内線2555
市民病院
2階

インフルエンザ菌b型ワクチン接種の予約受け付け

市民病院で行うインフルエンザ菌b型ワクチン(アクトヒブ)接種の予約をつぎのとおり受け付けます。

【対象】 生後2か月～5歳未満の乳幼児

【定員】 30人(申込順)

【予約開始日】 3月23日(月)

【予約時間】 9時～17時

【予約方法】 小児科外来で受付(電話での予約はできません)

※この予約は平成21年8月～10月の接種分です。

この予防接種の説明会

【講師】 橋丸 博幸 (診療部長)

【とき】 3月28日(土) 11時～

【ところ】 市民病院2階講義室

【参加料】 無料

※事前の申し込みは不要です。

【問い合わせ先】 市民病院小児科

外来 ☎(24)30000 内線2555

からだもこころも **健康**
あっぷる 健康推進課



妊娠中の 藤田 麗 さん

バランスのよい食生活と適度な運動が大切!

私は、今年の夏ころに出産を予定しています。お腹も少しずつ大きくなり、お腹の赤ちゃんの成長を毎日楽しみにしているところです。

妊娠中のこの時期は、食事や運動面に心がけています。

カルシウムを多く接種できるようにヨーグルトなどの乳製品を意識して食べたり、果物も毎日取り入れるようにしています。買い物に行くと必ず果物を買うようになりました。

運動は、元々ジョギングをしていましたが、妊娠してからはウォーキングをしています。ときどき道を変えてみると、千歳の街の新たな発見があったりし、楽しんでいます。毎日の体調を考えて、できるだけ無理をしないようにして、家族にも家事を手伝ってもらっています。

大切に思っていることは、赤ちゃんのためにストレスをためないことです。くよくよせず前向きに考えて、赤ちゃんに会える日に楽しみに待っています。



学ぶ 子育てを一緒に学びましょう!

わくわくママクラブ～妊娠コース～

【内 容】 妊娠中の食事、歯の健康、母乳育児など

【対 象】 市内に住む妊娠中の方

【と き】 4月7日(火)10時～11時30分

【ところ】 総合保健センター

【持ち物】 母子手帳、筆記用具

健康母子係 ☎(24)0771



予防接種

【受付時間】 BCG 13時～14時
ポリオ 13時～14時30分
※予約不要、母子手帳持参
総合保健センター

種類	月 日
対 象	
BCG	4/10(金)
平成20.12.16～31生まれと4～5か月児	
ポリオ(1回目)	4/20(月)
3か月、7か月、9か月と1歳～2歳児	
BCG	4/24(金)
平成21.1.1～15生まれと4～5か月児	
ポリオ(1回目)	4/27(月)
5か月、8か月、10か月と3歳～7歳5か月児	
ポリオ(1回目)	4/28(火)
4か月、6か月、11か月と1歳～2歳児	
医療調整係	☎(24)3148

相談

健康相談

医師、保健師、栄養士、歯科衛生士による健康に関する相談、血圧測定、尿検査など



4月6日(月)
9時30分～11時30分と13時～16時
(医師の相談は13時～15時)

(歯科衛生士の相談は9時30分～11時30分)

総合保健センター／申込不要
健康指導係 ☎(24)0364

育児相談

身長・体重測定、発達や栄養の相談



4月3日(金)
13日(月)
9時30分～11時30分と13時～16時

総合保健センター／申込不要
健康母子係 ☎(24)0771

フッ素塗布・歯科相談

1年以内に千歳市で1歳6か月児・3歳児健診を…

【受けた幼児】

4月3日(金)、13日(月)、24日(金)
【受けていない1歳～就学前の幼児】

4月9日(木)

9時30分～11時30分と13時～15時
料金800円／母子手帳、歯ブラシ持参
総合保健センター／申込不要

健康母子係 ☎(24)0771

