



『火のしまつ 君がしなくて  
誰がする』(全国統一防火標語)

**予防**  
消防本部予防課  
予防係  
☎(23)0420  
消防庁舎  
2階

4月20日～30日は「春の市民火  
災予防運動」期間です。家族みん  
なで火災予防について話し合い、  
つぎのことを心掛けましょう。

【住宅防火 いのちを守る 7つ  
のポイント】

《3つの習慣》

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

《4つの対策》

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- 高齢者や身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力を体制をつくる。

からだもこころも **健康**  
あっふる **健康推進課**

**健康相談**

**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

**5月29日(金)**

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

**5月7日(木)、15日(金)**

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】

**5月7日(木)、15日(金)、25日(月)**

【受けていない1歳～就学前の幼児】

**5月22日(金)**

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

健康母子係 ☎(24)0771

**わくわくママクラブ～出産コース～**

【内容】妊婦体操、あかちゃんとの過ごし方など

【対象】市内在住の妊婦さん

【とき】5月28日(木)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

**BCG・ポリオ予防接種**

**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	
ポリオ(2回目)	5/1(金)
	7か月～1歳1か月児
BCG	5/8(金)
	平成21.1.16～31生まれと4～5か月児
ポリオ(2回目)	5/11(月)
	1歳2か月～1歳6か月児と3歳～7歳5か月児
ポリオ(2回目)	5/18(月)
	1歳7か月～2歳児と4歳～7歳5か月児
BCG	5/22(金)
	平成21.2.1～15生まれと4～5か月児
ポリオ(1回目)	5/25(月)
	5か月、8か月、10か月児と3歳～7歳5か月児
ポリオ(1回目)	5/26(火)
	4か月、6か月、11か月児と1歳～2歳児
ポリオ(1回目)	5/27(水)
	3か月、7か月、9か月児と1歳～2歳児
医療調整係	☎(24)3148

**学ぶ**

**子育てを一緒に学びましょう!**

**体験パクラブ**

お父さんになる方、子育てを学びましょう。

【内容】赤ちゃんのお風呂の入れ方など

【とき】5月22日(金)18時30分～21時

【ところ】総合保健センター

【持ち物】母子手帳、筆記用具

**個別検診**

**検診**

**乳がん・子宮がん検診**

2年に1度の検診。平成21年度は奇数月生まれの方が対象です。

【ところ】(乳がん) 第一病院、市民病院(子宮がん) 長沢産婦人科、さくら女性クリニック、市民病院

【申込方法】事前に各病院へ申し込み  
※生活保護世帯、市民税非課税世帯、70歳以上の方は無料

検診内容	料金(市国保加入者)
対 象	
乳がん	2,000円(1,300円)
	昭和45年3月31日以前に生まれた方
子宮がん	2,000円
	昭和55年4月1日～平成2年3月31日生まれの方
子宮がん	2,000円(800円)
	昭和55年3月31日以前に生まれた方

**骨粗しょう症・脳ドック検診**

2年に1度の検診。

【ところ】(骨粗しょう症) 長沢産婦人科、市民病院、あさの整形外科クリニック、高橋整形外科クリニック、藤原整形外科医院、北星病院(脳ドック) 市民病院、千歳脳神経外科、豊友会病院

【申込方法】電話か窓口で健康管理係に申し込み

【申込開始】4月16日(木)8時45分  
※生活保護世帯の方は無料

検診内容	料金	定員
対 象		
骨粗しょう症	600円	300人
		昭和35年3月31日以前に生まれた方
脳ドック	6,000円	550人
		昭和45年3月31日以前に生まれた方
健康管理係	☎(24)0361	