



健康
市民病院小児科外来
市民病院2階
☎(24)3000
内線255

ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン接種の予約について

4月から9月までに行うヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン接種の予約受付を開始します。

【対象と接種回数】

- ▼ 生後2か月〜6か月児 4回
- ▼ 生後7か月〜11か月児 3回
- ▼ 1歳〜4歳の幼児 1回

【接種料金】

- ▼ 1回目 8,694円
- ▼ 2回目以降 6,615円

※4月以降変更することがあります。

【定員】60人(各月10人まで)

【申込方法】小児科外来受付窓口で申し込み(受付は平日の9時〜17時。電話での予約はできません。)

【申込開始日】3月2日(火)

※初日は8時から整理券を配布します。

【持ち物】診察券、初めての方は保険証

※この予防接種は、季節性や新型インフルエンザの予防接種とは異なります。

からだもこころも **健康**
あっぷる **健康推進課**

予防接種 **新型インフルエンザ予防接種**

予防接種開始状況はつぎのとおりです。
(平成22年1月20日現在)

対象	予約・接種開始
19歳〜64歳の方	1月22日(金)

※接種希望の方は広報ちとせ12月号外または市のホームページで接種できる医療機関を確認しお問い合わせください(接種料金3,600円)。
※生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は接種料金が無料(生活保護受給者証明書・市民税課税証明書の交付を受け、医療機関に提示)。

健康管理係 ☎(24)0361

B C G 予防接種

13時〜14時/申込不要
総合保健センター/母子手帳持参

月日	対象
3/8(月)	平成21年11月16日〜30日生まれと4〜5か月児
3/29(月)	平成21年12月1日〜15日生まれと4〜5か月児

医療調整係 ☎(24)3148

千歳市民のための

ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

フリーダイヤル 24時間 無休でここに ☎0120(24)6922

看護師や医師などが24時間、からだの症状や応急手当などの相談をお受けします。

※IP電話からは ☎03(3839)5604へ(通話料有料)

学ぶ **健康や子育てを一緒に学びましょう!**

わくわくママクラブ〜育児コース〜

【内容】ちとせこセンター見学など
【対象】市内に住む妊娠中の方
【とき】3月1日(月) 10時〜11時30分
【ところ】ちとせこセンター

健康母子係 ☎(24)0771

体験パパクラブ

【内容】赤ちゃんのお風呂の入れ方など
【対象】もうすぐお父さんになる方
【とき】3月13日(土) 13時30分〜16時
【ところ】総合保健センター

健康母子係 ☎(24)0771

「女性の病気と健康管理」 & 「体質改善体操でいきいき元気」

【内容】①講話「女性の健康づくり」
②実技「ピラティス&ストレッチ」
【講師】①市保健師
②宮本 昌子氏(運動健康指導士)
【対象】女性の方
【とき】3月4日(木)

- ① 10時〜10時20分
- ② 10時30分〜11時30分

【ところ】総合保健センター
【受講料】無料 **【定員】**30人
【申込開始】2月15日(月)
※②のみの受講はできません。
※保育あり(2歳以上、定員10人)
※希望者に内臓脂肪測定を行います。

健康指導係 ☎(24)0364

相談 **健康相談**

医師、保健師、栄養士による健康に関する相談、血圧測定、尿検査など

3月15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)



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

3月4日(木)

- 19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】

3月4日(木)、19日(金)、26日(金)

【受けていない1歳〜就学前の幼児】

3月16日(火)

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