

※総合保健センターは総合福祉センター1階です。

国保健診 **国保集団健診40**
昭和21年4月1日～昭和46年3月31日の間に生まれた市国保加入者対象

①保健センター国保集団健診40
下の表の国保特定健診40のみが国保特定健診40とがん検診の両方を受ける方
11月7日(日) 7時～10時30分
総合保健センター／定員120人(申込順)

②札幌がん検診センター国保集団健診40
下の表の国保特定健診40とがん検診の両方を受ける方(無料バスで移動)
11月2日(火) 市役所駐車場 7時50分発・セイコーマート北斗店 7時55分発・セブンイレブン自由ヶ丘店 8時発
札幌がん検診センター／定員60人(申込順)

共通事項
10月19日(火)までに**健診申込専用ダイヤル(☎24)0617**または健康指導課窓口(総合保健センター)で申し込み

健(検)診内容	対象	料金
国保特定健診40	—	1,000円
前立腺がん	50歳以上で、現在、検査・治療を受けていない男性	300円
子宮がん(②のみ)	偶数月生まれで、現在、検査・治療を受けていない女性	800円
乳がん(②のみ)	—	1,300円
胃がん	—	500円
大腸がん	現在、検査・治療を受けていない方	300円
肺がん	—	100円
肝炎ウイルス	C型肝炎の検査・治療を受けたことがない方	800円
エキソコックス症	5年間検査を受けていない方	無料

※市民税非課税世帯のがん・肝炎検診は無料。
※受診は年度内1人1回までです。
特定健診係 ☎(24)0768

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
(通話料無料、携帯電話から利用可)
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。
※非通知設定の電話では利用できません。
※IP電話からは☎03(3839)5604へ(通話料有料)

予防接種 **BCG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
11/12(金)	平成22年7月16日～31日生まれと4～5か月児
11/26(金)	平成22年8月1日～15日生まれと4～5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

ポリオ予防接種
13時～14時30分／申込不要
総合保健センター／母子手帳持参

月日	対象
11/8(月)	2回目を受ける1歳7か月～2歳児と4歳～7歳5か月児
11/15(月)	1回目を受ける5、8、10か月児と3歳～7歳5か月児
11/19(金)	1回目を受ける3、7、9か月児と2回目を受ける1歳～2歳児
11/22(月)	1回目を受ける4、6、11か月児と1歳～2歳児

予防接種係 ☎(24)3148

昭和50年～52年生まれの方へポリオ生ワクチンを任意接種します

ポリオの免疫を保有している方の割合がほかの年齢層より低いことが確認されています。希望者に予防接種を行います。
【とき】12月6日(月) 13時～14時
【ところ】総合保健センター
【料金】500円
【申込期限】12月1日(水)
予防接種係 ☎(24)3148

学ぶ **女性のための健康づくり「身体の中から美しく」**

【内容】①講話と試食「骨々(コツコツ)貯めよう骨貯金」
②実技「ストレッチ&ゆったりからだほぐしヨガ」
【講師】①市栄養士 ②蔵重 孝広氏(インストラクター)
【とき】11月1日(月) 18時30分～20時30分
【ところ】総合福祉センター403号
【受講料】無料 **【定員】**30人(申込順)
【申込開始】10月12日(火)
※②のみの受講はできません。
健康指導係 ☎(24)0364

子育て **わくわくマクラブ**
～出産コース～

妊婦体操、赤ちゃんとの過ごし方など(市内に住む妊娠中の方対象)
11月24日(水) 10時～11時30分
総合保健センター／母子手帳持参
健康母子係 ☎(24)0771

体験パクラブ
赤ちゃんのお風呂の入れ方や体験ジャケットの着用など(もうすぐお父さんになる方対象)

11月12日(金) 18時30分～21時
総合保健センター／母子手帳・筆記具持参
健康母子係 ☎(24)0771

相談 **健康相談**
医師、保健師、栄養士による健康相談、血圧測定、尿検査など

11月1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

出前健康相談
保健師による健康相談、血圧測定など

11月26日(金)
10時～12時
図書館／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

11月4日(木)、25日(木)
9時30分～11時30分と13時～15時30分
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】**

11月4日(木)、19日(金)、25日(木)
【受けていない1歳～就学前の幼児】
11月12日(金)
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