



健康指導課  
健康推進課

**集団健診**

「保健センター集団健診」申込受付中  
(平日) 8時45分～17時15分

【ところ】総合保健センター  
【定員】各105人～150人(申込順)  
【健診日】12月17、18、20日、平成23年2月22、23、24日(8時～11時)  
※12月20日と2月24日は女性のみ

内容	対象	料金(国保)
フレッシュ健診	19歳～39歳の男性	1,000円(1,000円)
さわやか健診(12/20、2/24のみ)	19歳～39歳の女性	1,000円(1,000円)
いきいき健診	40歳以上の生活保護受給者	無料
国保特定健診65	65歳～74歳の市国保加入者	(500円)
はつらつ健診75	65歳以上の後期高齢者医療制度加入者	無料
胃がん		1,500円(500円)
大腸がん	40歳以上の方	1,000円(300円)
肺がん		500円(100円)
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円(300円)
肝炎ウイルス	40歳以上で検査治療を受けたことのない方	800円(800円)
エキノコックス症(注1)		無料
生活機能評価(注2)	今回の「健診」を受診される方	無料

※注1 対象は小学3年生以上でエキノコックス検診を過去5年間受けていない方  
※注2 対象は要支援・要介護認定を受けていない、国保特定健診65かはつらつ健診75を受ける方  
※表中の「対象」の年齢は、平成22年4月1日から平成23年3月31日までに達する年齢。  
※事業所で同様の検査を受ける方や生活習慣病で通院治療中の方は受診できないことがありますので、ご相談ください。  
※70歳以上の方、65歳以上で障害認定4級以上の方、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は、がん検診と肝炎ウイルス検診が無料になります。  
※健(検)診の受診は1人年度内1回までです。

- 健(検)診のお申し込みは…  
**健(検)診申込専用ダイヤル**  
☎(24)0617
- 健(検)診の詳細(申込不可)…  
健康指導係 ☎(24)0364

**参加**

みんなで健康づくり  
「メタボリックシンドローム予防」

【内容】年末年始に向けてシェイプアップ「じんわりからだ脂肪燃焼」  
①講話  
②実技

【講師】①市保健師  
②宮本 昌子氏(健康運動指導士)

【とき】12月3日(金) 10時～11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】11月10日(水)  
※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。  
※事前申込が必要です。  
健康指導係 ☎(24)0364

**子育て**

わくわくママクラブ  
～育児コース～

ちとせっこセンターの見学など(市内に住む妊娠中の方対象)  
12月10日(金) 10時～11時30分  
ちとせっこセンター/母子手帳持参  
健康母子係 ☎(24)0771

**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
12/10(金)	平成22年8月16日～31日生まれと4～5か月児
12/21(火)	平成22年9月1日～15日生まれと4～5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

**千歳市民の健康・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。  
※非通知設定の電話からは利用できません。  
※IP電話からは  
☎03(3839)5604へ(通話料有料)

**検診**

忘れていませんか?  
がん検診のクーポン券

対象の方に子宮頸がん、乳がん検診の無料クーポン券をお送りしています。送付より前に受診された方には償還払い申請書をお送りしています。  
クーポン券の使用期限と償還払いの申請期限は平成23年3月31日です。各医療機関、あおぞら検診受診には人数の制限があります。早めに受診、申請手続きをしてください。  
※受診できる検診内容は、無料クーポン券に同封した受診案内をご覧ください。

健康指導係 ☎(24)0364

**相談**

健康相談  
医師、保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談、

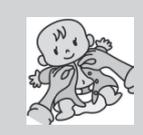


血圧測定、尿検査など  
12月1日(水)  
9時30分～11時30分  
と13時～16時

(歯科衛生士の相談は9時30分～11時30分)  
(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



12月2日(木)  
13日(月)  
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】

12月2日(木)、10日(金)、13日(月)  
【受けていない1歳～就学前の幼児】

12月21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