

※総合保健センターは総合福祉センター1階です。

集団検診 あおぞら検診
乳がんと子宮がんとの検診を同時に受けられます！

【とき】①12月1日(木)
(11時45分総合保健センター出発)
②12月16日(金)
(8時15分総合保健センター出発)

【ところ】札幌がん検診センター
【定員】各50人(バスで無料送迎)
【対象】下の表の対象年齢のうち、奇数月生まれの女性(2年に1度の受診)

内容	対象	料金(市国保)
乳がん	40歳以上	2,000円(1,300円)
子宮がん	20歳~29歳	2,000円(2,000円)
	30歳以上	2,000円(800円)

※事業所で同様の検査を受けられる方や通院治療中の方は受診できません。

●検診のお申し込みは…
検診申込専用ダイヤル
☎(24)0617

※平日の8時45分から17時15分まで(申込順)
市民健康係 ☎(24)0364

学ぶ ~子育てを学びましょう~

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、赤ちゃんとの遊び、先輩ママとの交流
対象・市内に住む妊娠中の方
とき・12月16日(金)
10時~11時30分
ところ・ちとせこセンター
持ち物・母子手帳、筆記用具
健康母子係 ☎(24)0771

体験パクラブ

内容・お風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など
対象・もうすぐお父さんになる方
とき・12月10日(土)
10時~12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 BCG予防接種
12時30分~14時/申込不要
総合保健センター/母子手帳持参

月日	対象
12/9(金)	平成23年8月16日~31日生まれと4~5か月児
12/20(火)	平成23年9月1日~15日生まれと4~5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

高齢者向けインフルエンザ予防接種

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて健康を守りましょう。
【対象】65歳以上の方
【接種期限】平成24年3月31日
【料金】1,000円(市国保加入者と後期高齢者医療保険加入者は300円、生活保護世帯は無料)
【ところ】市内32の指定医療機関
※事前に電話で確認してください。

予防接種係 ☎(24)3148

参加 11月10日(木)申込開始!
健康づくり教室

カラダの中からキレイづくり
(骨そしょう症予防編)《女性対象》

内容・カルシウムのとり方の講話と試食、骨を丈夫にする運動など
講師・宮本昌子氏(健康運動指導士)、市栄養士
とき・12月5日(月)18時30分~20時30分
受講料・無料

メタボ予防でおなかすっきり

内容①講話「内臓脂肪をためない食事」と調理実習
②内臓脂肪を減らす講話と実技
講師①市栄養士
②宮本昌子氏(健康運動指導士)、市保健師
とき①12月16日(金)10時~13時
②12月22日(木)10時~11時30分
受講料①500円 ②無料

※②は希望者に簡単内臓脂肪測定を行います(要事前予約)。
※①②どちらかのみ参加可。

【共通事項】
ところ・総合福祉センター
定員・各30人(申込順)
健康企画係 ☎(24)0768

相談 出前健康相談

保健師による健康相談、血圧測定
11月25日(金)
10時~13時
図書館/申込不要

健康企画係 ☎(24)0768

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30日(水)
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

健康企画係 ☎(24)0768

育児相談

身長・体重測定、発達や栄養の相談
12月1日(木)、12日(月)
9時30分~11時30分と13時~15時30分
※母子手帳持参
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1日(木)5日(月)12日(月)
【受けていない1歳~就学前の幼児】12月20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

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)