



※総合保健センターは総合福祉センター1階です。

集団健診

大腸がん検診・肝炎ウイルス検診の無料クーポン券が利用できる集団健診の日程を追加します。

- 健診日(追加日) 2月29日(水)、3月3日(土)
- 申込開始 1月13日(金) 8時45分～

●集団健診の内容と対象など

内容	対象	料金(市国保)
健康診査	国保特定健診	40歳～74歳の市国保加入者 (1,000円 ※65歳以上は500円)
	さわやか健診	19歳～39歳 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
	はつらつ健診	後期高齢者医療制度加入者(注1) 無料
胃がん検診	40歳以上	1,500円(500円)
大腸がん検診		1,000円(300円)
肺がん検診		500円(100円)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円(300円)
肝炎ウイルス検診	(注2)	800円(800円)
エキノコックス症	(注3)	無料

※注 表中の年齢は、今年度中に達する年齢です。
 ※注1 65歳～74歳で一定の障がいのある方、75歳以上の方。
 ※注2 40歳以上でB型・C型肝炎の検査・治療を受けていない方。
 ※注3 小学3年生以上で過去5年間検査を受けていない方。

※健診の受付時間は7時～10時30分です(30分毎の受付)。
 ※肝炎ウイルス検診、大腸がん検診の無料クーポン券を利用して受診される方は、11時～、11時30分～も受け付けます。
 ●会場 総合保健センター
 ●定員 各280人(申込順)
 ※健診日の2週間前までの受付。
 ※そのほかの健診の日程はお問い合わせください。

●健(検)診のお申し込みは
 健(検)診申込専用ダイヤル
 ☎(24)0617
 (平日の8時45分～17時15分)
 ●健(検)診の詳細(申込不可)は
 市民健康係
 ☎(24)0364

知って得する血圧講座
 おいしく食べて楽しく減塩

内容・講話「高血圧予防の食事」と調理実習
 献立・さんまの辛子揚げ、生春巻き、みぞれ汁、ごはん
 講師・食生活改善推進員
 対象・市内に住む40歳以上の方
 とき・2月22日(水) 10時～14時
 ところ・総合福祉センター3階調理教室
 参加料・無料
 定員・24人(申込順)
 持ち物・エプロン、三角きん、筆記用具
 申込開始・1月12日(木)

健康企画係 ☎(24)0768

体験パクラブ

内容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケット着用など
 対象・市内に住む出産予定の夫婦
 とき・2月25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

わくわくママクラブ(出産コース)

内容・妊婦体操、赤ちゃんとの過ごし方など
 対象・市内に住む妊娠中の方
 とき・2月13日(月) 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

ちとせ健康・医療相談ダイヤル24
 フリーダイヤル 24時間 無休でどこにこ
 ☎0120(24)6922
 (通話料無料、携帯電話からも利用できます)

看護師や医師などが24時間、からだの症状や応急手当法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不可
 ※IP電話からは
 ☎03(3839)5604へ(通話料有料)

予防接種

B C G 予防接種

12時30分～14時
 ※母子手帳持参
 総合保健センター／申込不要

接種日	対象
2月10日(金)	平成23年10月16日～31日 生まれと4～5か月児
2月21日(火)	平成23年11月1日～15日 生まれと4～5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

相談

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】

2月2日(木)、20日(月)、23日(木)

【受けていない1歳～就学前の幼児】

2月17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

相談

育児相談

身長・体重測定、発達や栄養相談
 2月2日(木)、20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

相談

出前健康相談

保健師による健康相談、血圧測定
 2月1日(水) 10時～13時
 図書館／申込不要

健康企画係 ☎(24)0768

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
 1月31日(火)
 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