

※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** 2月～3月分受付中です  
受付時間：平日の8時45分～17時15分（申込順）

●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1 65歳～74歳で一定の障がいのある方が、75歳以上の方。  
注2 40歳以上でB型・C型肝炎の検査・治療を受けたことがない方。  
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。  
※65歳～69歳で障害4級以上の認定を受けた方、70歳以上、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査が無料になります。  
※事業所などで同等の検査が受けられる方や生活習慣病で通院治療中の方は対象となりません(国保特定健診・はつらつ健診は対象です)。

●集団健診の日程、定員など

①集団健診(総合保健センター)  
2月22日(水)、23日(木)、29日(水)、3月2日(金)、3日(土)  
(7時～10時30分) 各120人  
※2月29日と3月3日に肝炎ウイルス検診、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。  
②女性集団健診(総合保健センター)  
2月24日(金) 7時～10時30分 130人  
※8時から保育があります。

●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)は  
市民健康係 ☎(24)0364  
※健(検)診の受診は年度内1人1回まで。  
※表中の年齢は、平成23年度中に達する年齢。

参加 2月10日(金)申込開始!  
健康づくり教室

カラダの中からキレイづくり(乳がん予防編)《女性対象》

内容①乳がんから体を守る講話  
②ストレッチなどの実技  
講師①河村 清美氏(乳がん看護認定看護師)  
②木田 麻美氏(フィットネスインストラクター)  
とき・3月5日(月)10時～12時  
※2歳以上の保育あり(要予約)。

春に向けて体験!健康ウォーキング

内容①がんばらない運動の講話  
②健康ウォーキングの実技  
講師①市保健師  
②宮本 昌子氏(健康運動指導士)  
とき・3月15日(木)10時～11時30分  
※希望者に簡単内臓脂肪測定を行います(要予約)。

【共通事項】  
ところ・総合福祉センター  
受講料・無料  
定員・各30人(申込順)

健康企画係 ☎(24)0768

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  
2月27日(月)  
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

健康企画係 ☎(24)0768

育児相談

身長・体重測定、発達や栄養の相談  
3月12日(月)、22日(木)  
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】  
3月12日(月)、22日(木)、26日(月)  
【受けていない1歳～就学前の幼児】  
3月1日(木)  
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

学ぶ

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9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

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

接種日	対象
3月5日(月)	平成23年11月16日～30日生まれと4～5か月児
3月23日(金)	平成23年12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法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)