

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

平成26年度 各種健(検)診申し込みのお知らせ

脳ドック・骨粗しょう症 4月15日(火) 8時45分から申し込み開始

●対象となる方

4月1日時点の年齢(生年月日)	脳ドック	骨粗しょう症 (女性のみ)
40歳(S48.4.2~S49.4.1)	○	○
45歳(S43.4.2~S44.4.1)	○	○
50歳(S38.4.2~S39.4.1)	○	○
55歳(S33.4.2~S34.4.1)	○	○
60歳(S28.4.2~S29.4.1)	○	○
65歳(S23.4.2~S24.4.1)	○	○
70歳(S18.4.2~S19.4.1)	○	○
75歳(S13.4.2~S14.4.1)	○	○

集団健診 4月22日(火) 8時45分 申し込み開始

国保特定健診、はつらつ健診、さわやか健診、いきいき健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診
※各種健(検)診の対象年齢、日程、料金などの詳細は、広報ちとせ4月号号外、総合保健センターや各コミュニティセンターなどに設置している「千歳市健診ガイド(詳細版)」、市のホームページをご覧ください。

●受診期間、定員、料金

名称	受診期間	定員	料金
脳ドック 検診	5月~10月 (上半期)	300人 (申込順)	6,000円 (生活保護世帯は、無料)
骨粗しょう症 検診	5月~ 平成27年3月	200人 (申込順)	600円 (生活保護世帯は、無料)

●注意事項など

※申込後、受診券を送付するときに、受診場所、受診方法などをお知らせします。
※脳ドック検診は、75歳以上の方も5歳ごとに受診できます(上限なし)。
※脳ドック検診の下半期分(定員250人・抽選)は、10月中旬に申し込みを受け付けます。

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

BCG予防接種

対象・5~7か月児

※状況により、3~11か月児まで接種できます。

とき・5月8日、23日(12時30分~13時50分)

ところ・総合保健センター(申込不要)

※予診票、母子健康手帳持参。

詳細・予防接種担当 ☎(24)3148

育児相談

内容・身長・体重測定、発達・栄養の相談

とき・5月9日(金) 9時30分~11時30分、13時~15時30分

ところ・総合保健センター(申込不要)

※母子健康手帳持参。

詳細・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

☎ 0120(010)293

(通話料無料、携帯電話から利用可)

※かけ間違いに注意してください!

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)

健康相談

内容・医師、保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定

とき・4月21日(月) 9時30分~11時30分、13時~16時

※医師の相談は、13時~15時。

※歯科衛生士の相談は、9時30分~11時30分。

ところ・総合保健センター(申込不要)

詳細・健康企画係 ☎(24)0768

フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診

とき	対象
フッ化物塗布・歯科相談	
5月9日、19日	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
フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診	
5月16日(金)	1歳~就学前の全ての幼児

時間・9時30分~11時30分、13時~15時

ところ・総合保健センター

料金・800円(申込不要)

※母子健康手帳、歯ブラシ持参。

詳細・健康母子係

☎(24)0771



わくわくママクラブ

内容・赤ちゃんとの過ごし方など

対象・市内に住む妊婦の方

とき・5月12日(月) 10時~11時30分

ところ・総合保健センター

※母子健康手帳、筆記用具持参。

詳細・健康母子係 ☎(24)0771

体験パパクラブ

内容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦ジャケット着用など

対象・もうすぐお父さんになる方

とき・5月17日(土) 10時~12時30分

ところ・総合保健センター

※母子健康手帳、筆記用具持参。

詳細・健康母子係 ☎(24)0771



アリスこどもセンターの子育て講座

内容・離乳食や救急救命など

対象・第1子(生後3か月~)を育児中の親

とき・4月24日、5月29日、6月26日、7月17日、8月28日
計5回(10時~11時30分)

受講料・無料 定員・18組(抽選)

申込方法・FAX(親子の氏名、住所、電話番号、子どもの生年月日を記入)か電話で申し込み

申込日・4月14、15、16日(12時~15時)

会場/申込先/詳細・アリスこどもセンター

☎(24)8341 FAX(24)7021

~ 保健師・栄養士のリレーコラム ~

思春期の子どもとの接し方

思春期の子どもに、親から性的話をすることは難しくなりがちです。そのため、できるだけ早く“正しい知識”を親から伝えることが重要です。

幼児期から体や命の大切さを伝えることで、自分を大切にすることが育まれます。子どもの理解力に合わせ、体の仕組みや妊娠の成り立ちなどを話してみましょう。

親が「恥ずかしがらず・逃げず・向き合う」ことが大切ですが、実際には難しいかもしれません。伝え方に迷うときは、性について子ども向けに書かれた本もあるので、活用するのも良いのではないのでしょうか。

今は、携帯・スマホから便利な情報を簡単に得られます。性についても子どもたちが正しい知識を得ていると思うかもしれませんが、誤った情報も多く、結果として望まない妊娠をしてしまうこともあります。

小中高生を対象に「からだ性と自分の体のこと知っていますか?」や「命の大切さ」という出前講座を行っています。お気軽にお問い合わせください。

健康母子係 ☎(24)0771

今月は、保健師が担当しました。

ちとせこセンターからのお知らせ

●ランチデー

内容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう

とき・5月9日(金) 11時30分~13時

※お弁当持参(申込不要)。

●産後ママストレッチ

内容・産後のストレスを解消し、リラクゼーションと運動

対象・産後12か月までの方

とき・5月12日(月) 10時~11時

定員・20人(抽選)

申込日・4月14、15日

※保育あり(要事前予約)



●離乳食講座

内容・赤ちゃんの離乳食について学ぶ

対象・離乳食に興味のある方

とき・5月26日(月) 13時30分~14時40分

定員・20人(抽選)

申込日・5月1、2日

【共通事項】

参加料・無料

会場/申込先/詳細・ちとせこセンター

☎(40)1717(9時~17時30分)

※抽選では、初めての方を優先します。

げんきこセンターからのお知らせ

●やさしいヨガ

内容・やさしい動きと深い呼吸で、ホッと一息

対象・就学前の乳幼児を持つ母親

とき・4月16日(水) 11時~11時30分

※お子さんをそばにの参加になります。

※動きやすい服装で、当日、直接お越しください。

●くりねずみのお話し会

内容・図書館司書の方の読み聞かせ

とき・4月23日(水) 11時~11時30分

※申込不要(当日、直接お越しください)。

●ちゃおランド

内容・年齢に応じた、さまざまな遊びに親子で参加

対象・2歳以上~就学前までの子と親

とき・5月8、15、22、29日(10時~11時)

定員・12組(申込順)

申込日・4月17、18日

【共通事項】

参加料・無料

会場/申込先/詳細・げんきこセンター

(新富1丁目2-14)

☎(26)2070(9時~17時30分)