

6月4日～10日は、歯と口の健康週間

●親と子のよい歯のコンクール

対 象・平成25年度に3歳児歯科健診を受けた幼児と親で、むし歯がなく歯並びが良い方

応募期限・5月23日(金)

●歯科保健図画・ポスター展示

と き・6月4日～10日

※開館時間中展示、10日は13時まで。

ところ・総合保健センター1階ロビー

●むし歯予防デー(無料)

内 容・歯科健診、矯正相談、歯磨きアドバイス、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験など

と き・6月7日(土) 13時～14時45分

ところ・総合保健センター(申込不要)

【共通事項】

詳 細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

B C G 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・6月2日、13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) 3 1 4 8

育児相談

内 容・身長・体重測定、発達・栄養の相談

と き・6月4日、23日

(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) 0 7 7 1



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、血圧測定・尿検査・体脂肪測定

と き・5月30日(金)

9時30分～11時30分、13時～16時

※医師の相談は、13時～15時。

ところ・総合保健センター(申込不要)

詳 細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

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	
6月4日、23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	
6月18日(水)	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) 0 7 7 1

健康づくり教室 体験! ノルディックウォーキング

と き	と ころ
内 容	
①6月19日(木) 10時～12時	公民館
手軽にできる! 健康ウォーキング(運動実技) 講師 福岡 永吉子 氏(インストラクター)	
②6月30日(月) 13時～16時	総合保健センター
医師の講話「健診結果から診た運動療法」、 栄養士の講話「減塩! 低脂肪! ヘルシーメニューのコツ」、 簡易内臓脂肪測定、ノルディックウォーキングで散策	

受講料・①無料 ②500円 定員・①②各50人(申込順)

※②だけの参加不可、ノルディックウォーキングボールの貸し出しあり。

申込開始・5月13日(火) (平日の8時45分～17時15分)

詳 細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

ノルディックウォーキングボールを貸し出します

市民の皆さんを対象に、ノルディックウォーキングボールの貸し出しを開始しました。貸し出しは、無料です。

貸出時間・平日の8時45分～17時15分

※貸出期間は、1回につき14日以内です。

貸出場所・総合保健センター

詳 細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

わくわくママクラブ

内 容・妊婦体操、赤ちゃんとの過ごし方など

対 象・市内に住む妊婦の方

と き・6月2日(月) 10時～11時30分

ところ・アリスこどもセンター

※母子健康手帳、筆記用具持参。

詳 細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

パパの育児基礎講座

パパも育児に積極的に参加して、赤ちゃんとの生活を楽しんでみませんか?

内 容・赤ちゃんとの遊び方やあやし方、赤ちゃん抱っこ体験、赤ちゃん用の食事レシピの紹介など

対 象・①妊娠中の夫婦

②1歳未満の子を持つ夫婦

と き・6月14日(土) 10時～11時30分

ところ・ちとせこセンター

定 員・①②各15組(申込順)

※母子健康手帳と筆記用具持参。

※②の方は、バスタオルを1枚持参。

詳 細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1



～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

「生活習慣病予防に最適! ノルディックウォーキング」

生活習慣病の予防として、皆さんにおすすめしている「ノルディックウォーキング」は、2本のポールを使って歩く北欧フィンランド生まれのスポーツです。

その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されていて、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。最近では、市内でも2本のポールを使って歩いている人を見かけるようになりました。

ノルディックウォーキングは、ポールの使用方法によって、身体にかかる運動の強さを調整できるため、子どもから高齢の方まで、年齢や運動の得意不得意に関係なく誰にでも安心して取り組める運動です。

また、通常のウォーキングに比べ運動量が平均20%上昇し、全身の筋力も強くなります。さらに、内臓脂肪の減少や血管の若さを保つことができるため、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などを予防することができます。

今年もノルディックウォーキング体験教室の開催を予定しています。ぜひ、一度体験してみませんか。お気軽にお申込みください。

健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

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

①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30日、6月13日 11時30分～13時

※お弁当持参(申込不要)。

②マタニティヨガ

内 容・妊婦のための心と体の安定を促すヨガ

対 象・妊娠13週から37週までの妊婦

と き・6月16日(月) 10時～11時

定 員・15人(抽選)

申込日・5月19日、20日

③太陽公園で遊ぼう(申込不要)

対 象・就学前の子と親

と き・6月24日(火) 10時30分～11時30分

※当日は、直接お越しください。

※雨天時は、いずみさわ児童館で遊びます。

④離乳食講座

対 象・離乳食に興味のある方

と き・7月1日(火) 13時30分～14時40分

定 員・20人(抽選)

申込日・6月6日、7日

【共通事項】

ところ・①②④ちとせこセンター ③太陽公園(柏陽1丁目)

参加料・無料

申込先/詳細・ちとせこセンター

☎(40) 1 7 1 7 (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(申込不要)

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・5月21日(水) 11時～11時30分

※お子さんをそばにおいての参加になります。

●ぶちランド

内 容・年齢に応じたさまざまな遊び

対 象・1歳～1歳11か月までの子と親

と き・6月3日、10日、17日、24日 (10時～11時)

定 員・12組(申込順)

申込日・5月13日(火)

●離乳食講座

対 象・離乳食に興味のある方

と き・6月13日(金) 13時30分～14時40分

定 員・15人(申込順)

申込日・5月20日、21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) 2 0 7 0 (9時～17時30分)