

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 7、8月分の集団健診・がん検診 申込受付中

### ●集団健診の内容・対象・料金

内容	日程など	対象	料金(市国保)
胃がん検診	① ②	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	② ③	50歳以上の男性	1,000円(300円)
子宮がん検診		偶数月生まれの女性で、②は40歳以上、③は20歳以上	2,000円(注1)
乳がん検診	② ③	40歳以上の女性で、②は偶数月生まれの方	2,000円(1,300円)
肝炎ウイルス検診	① 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	800円(800円)
国保特定健診		40歳～74歳の市国保加入者	(1,000円)(注2)
はつらつ健診		後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	①	40歳以上の生活保護受給者	無料
さわやか健診		19歳～39歳	1,000円(1,000円)
エキノコックス症	① ②	過去5年間検査を受けていない方	無料

注1 30歳以上の市国保加入者は、800円(20歳～29歳は、2,000円) 注2 65歳～74歳の方は、500円  
 ※65歳～69歳の方で障害4級以上の認定を受けた方、70歳以上の方、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診が無料になります。

### ●集団健診の日程など

①集団健診(会場:総合保健センター)	
とき	7月28、29日、8月28、29日 (7時～10時30分)
②集団健診(会場:札幌がん検診センター)	
とき	7月30、31日 ※無料送迎バスで移動。(注3)
③あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)	
とき	8月14、21日 ※定員各50人、無料送迎バスで移動。

注3 健診(国保特定、はつらつ、いきいき)とがん検診の両方を受診する方が対象。

健(検)診申込専用ダイヤル  
☎(24)0617

平日の8時45分～17時15分

※表中の年齢は、平成26年度中に達する年齢。

## 食育月間総合パネル展

内容・食育事業などを紹介するパネル展  
 とき・6月13日～20日  
 ところ・総合保健センター1階ロビー  
 詳細・救急医療・管理係 ☎(24)0361

## 出前健康相談

内容・保健師による健康相談、血圧測定  
 とき・6月18日(水) 10時～12時  
 ところ・図書館(申込不要)  
 詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## 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・6月23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

## 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)

## 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	
7月7、16、22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	
7月25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

## 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・7月11、18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

## こころの健康づくり講演会

内容・うつ病の基礎知識やストレスを軽減させるコツなど

講師・大野 裕 氏(精神科医)

とき・7月12日(土) 14時～15時30分(開場13時30分～)

ところ・市民文化センター2階中ホール

申込期限・7月11日(金) 17時

受講料・無料 定員・400人(申込順)

申込先/詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## 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・7月10日(木) 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・7月12日(土) 10時～12時30分

ところ・総合保健センター

※母子健康手帳と筆記用具持参。

詳細・健康母子係 ☎(24)0771

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達・栄養の相談

とき・7月16日(水) 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

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

### 「なぜ、むし歯になるの？」

むし歯菌は、誰もが口の中に持っていて、糖が大好きです。糖は、砂糖だけではなくパンやごはんにも含まれます。

むし歯菌は、歯に付いている食べかすを見つけると酸(さん)を吐き出し、歯を溶かしてしまいます。ダラダラと口の中に食べ物や甘い飲み物が入っている状態では、すぐにむし歯になってしまいます。

むし歯は、歯が溶ける口の中の病気です。甘いお菓子や飲み物の制限はもちろん大切ですが、しっかり歯垢(しこう)を落とす歯磨きをすること、お子さんへの口移しをやめること、箸やコップを共有しないことなど、できることから実行してみてください。

次のことに注意しましょう。

●間食をするときは、時間や回数を決めましょう。

●しっかりかみましょ。たくさんのだ液を出すことが大切です(だ液が口の中をきれいにします)。

●きちんと歯磨きをしましょう。親が子どもにする仕上げ磨きは、10歳くらいまでできると良いですね。

健康母子係 ☎(24)0771

今月は、歯科衛生士が担当しました。

## ちとせ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・6月27日、7月10日 11時30分～13時

※お弁当持参(申込不要)。

### ●母親のためのアロマセラピー

内容・香りで気持ちをリフレッシュ

対象・就学前までの乳幼児の親

とき・7月3日(木) 10時～11時

定員・20人(抽選)

申込日・6月12、13日

※保育あり(要事前予約)。

### ●はじめて祖父母になる方の最近の育児講座

内容・赤ちゃんとの関わり方、小麦粉粘土づくり

対象・祖父母の方

とき・7月8日(火) 10時～11時

定員・15組(申込順)

申込日・6月11、12日

### ●ベビーマッサージ

内容・お母さんがお子さんに行うマッサージ

対象・生後1か月から8か月までの子と親

とき・7月11日(金) 10時～11時

定員・16組(抽選)

申込日・6月19、20日



ベビーマッサージの様子

### 【共通事項】

参加料・無料

会場/申込先/詳細・ちとせセンター

☎(40)1717 (9時～17時30分)

※抽選では、初めての方を優先します。

## げんきっ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・就学前の子を持つ親

とき・6月18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。

### ●親子ピクス(申込不要)

内容・親子で触れ合いながら、一緒に身体を動かして楽しい時間を過ごしませんか

対象・1歳6か月から就学前までの子と親

とき・7月14日(月) 10時～11時

### 【共通事項】

参加料・無料

会場/申込先/詳細・げんきっセンター(新富1丁目2-14)

☎(26)2070 (9時～17時30分)