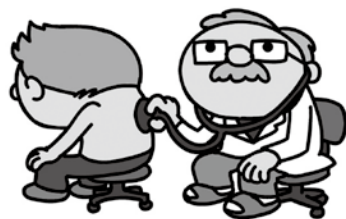


育児相談

内 容・身長・体重測定、発達・栄養の相談
 と き・8月4、25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

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・7月31日(木) 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



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・8月11、22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

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	
8月4、18、25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	
8月8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) 0 7 7 1



～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～
 「がん検診」
 忙しいあなたにこそ受診をお勧めします

千歳市では、胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺の6種類の
 のがん検診を実施しています。

平成25年度は、市内に住む延べ13,792の方が、
 がん検診を受診しました。

全国的に、がんにかかる方は増加しており、日本人の
 2人に1人は、がんにかかっています。また、3人に1人が、
 がんで亡くなる時代です。

千歳市においても、平成23年4月から平成24年3月ま
 での間で234の方が、がんで亡くなっています。

がんにかかる方は、40歳代(子宮がんについては、20歳
 代)を超えると増加し始め、年齢とともにさらに増加して
 いきます。

がんにかかっても、早期のときは、自覚症状がありませ
 ん。

早期にがんを発見するためには、がん検診が有効です。

「忙しいから」、「自覚症状がないから」と先延ばしにせず、
 がん検診を受けましょう。

市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4
 今月は、保健師が担当しました。

げんきっ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・就学前の子を持つ親
 と き・7月16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。当日は、
 動きやすい服装で、会場まで直接お越しください。
 ●ベビーマッサージ
 内 容・親子で触れ合いながら、リラックスしませんか
 対 象・生後1か月～8か月までの子と親
 と き・8月21日(木) 10時～11時
 定 員・15組(申込順)
 申込日・7月16、17日
 ●あそびの広場「ちゃおランド」(全4回コース)
 対 象・2歳～就学前の子と親
 ※ちとせっこセンター・げんきっこセンターで開催する
 あそびの広場に参加したことがない方。
 と き・9月4、11、18、25日 (10時～11時)
 定 員・15組(申込順)
 申込日・8月5日(火) 9時～17時30分

【共通事項】
 参加料・無料
 会場/申込先/詳細・げんきっこセンター
 ☎(26) 2 0 7 0
 (日・祝日を除く9時～17時30分)

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について学ん
 でみませんか
 対 象・市内に住む妊婦の方
 と き・8月1日(金) 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) 0 7 7 1



ちとせっこセンターからのお知らせ

●あそびの広場「にこにこランド」(全7回コース)
 対 象・生後9か月～1歳6か月の子と親
 と き・8月19、26日、9月2、9、16、24、30日
 午前の部 10時～11時30分
 午後の部 13時30分～15時
 定 員・各17組(抽選)
 申込日・7月14、15日
 ●あそびの広場「あかちゃんランド」(全4回コース)
 対 象・生後3か月～8か月の子と親
 と き・8月20日、9月3、17日、10月1日
 午前の部 10時～11時
 午後の部 13時30分～14時30分
 定 員・各17組(抽選)
 申込日・7月23、24日
 ●あそびの広場「わくわくランド」(全7回コース)
 対 象・1歳7か月～就学前までの子と親
 と き・8月21、28日、9月4、11、18、25日、10月2日
 午前の部 10時～11時30分
 午後の部 13時30分～15時
 定 員・各20組(抽選)
 申込日・7月28、29日

【共通事項】
 参加料・無料
 会場/申込先/詳細・ちとせっこセンター
 ☎(40) 1 7 1 7
 (日・祝日を除く9時～17時30分)
 ※抽選では、初めての方を優先します。

アリスこどもセンターのサークル交流会

内 容・子育てサークルの運営や活動についての情報交換、
 親子遊び
 対 象・市内の子育てサークルに参加している方
 と き・7月15日(火) 10時～11時30分
 参加料・無料
 定 員・40人(申込順)
 会場/申込先/詳細・アリスこどもセンター
 ☎(24) 8 3 4 1
 (日・祝日を除く12時～15時)

