

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

11、12月分の集団健診・あおぞら検診・脳ドック検診のお知らせ

●集団健診の内容・対象・料金

内容	日程	対象	料金(市国保)
胃がん検診	①	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	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20歳以上の女性	2,000円(注1)
乳がん検診	②	偶数月生まれの40歳以上の女性	2,000円(1,300円)
肝炎ウイルス検診		B型・C型肝炎の検査、治療を受けていない40歳以上の方	800円(800円)
国保特定健診	①	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		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)
Eキノコックス症		過去5年間検査を受けていない方	無料

※表中の年齢は、平成26年度中に達する年齢です。

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・肝炎ウイルス検診が無料になります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24) 0 6 1 7 (平日の8時45分～17時15分)

※詳細は、市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4 (申込不可)

●集団健診の日程

①集団健診(会場:総合保健センター)

とき 11月27、28日、12月11、12日
(7時～10時30分)

②あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)

とき 11月30日、12月4日
※定員各60人、無料送迎バスで移動。

●脳ドック検診

年齢	生年月日
40歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
45歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
50歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
55歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
60歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
65歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
70歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
75歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日

※75歳以上も5歳ごとに受診可。

とき 11月～平成27年3月31日(火)

料金 6,000円 定員 250人(抽選)

受付期間 10月14～20日

育児相談

とき 11月14日(金) 9時30分～11時30分と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

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	
11月10、14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	
11月20日(木)	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

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)。

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 11月10、21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

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 10月22日(水) 9時30分～11時30分と13時～16時

※医師の相談は13時～15時、歯科相談は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) 0 7 6 8

高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種のお知らせ

対象 65歳以上の方

※心臓・じん臓・呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障がい(障害者手帳1級)を有する60～64歳の方

料金 (一人につき1回まで)

区分	自己負担額	本人確認書類
一般(障害を有する方を含む)の方	1,000円	健康保険証
千歳市国民健康保険被保険者の方	300円	
後期高齢者医療保険被保険者の方		
生活保護世帯の方	無料	生活保護受給証明書

※指定医療機関や詳細は、お問い合わせください。

期間 平成27年3月31日(火)まで

詳細 予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

ちとせこセンターからのお知らせ

①ランチデー

内容 みんなで一緒に弁当を食べましょう

とき 10月24日(金) 11時30分～13時

※お弁当持参(申込不要)。

②ベビーダンス

内容 心地よい音楽に合わせて身体を動かし、抱っこによる一体感を通して子どもとの絆を深める

対象 生後3か月～2歳の子と親

とき 11月5日(水) 10時～11時

定員 20組(申込順)

申込日 10月20、21日

③映画「うまれる」上映会

とき	対象	定員
11月10日(月) 13時～14時45分	未就学児の親 (子どもとの同伴可)	50人(申込順)
11月14日(金) 18時30分～20時15分	市内に居住する方	150人(申込順)

申込日 10月14、15日

④離乳食講座

内容 栄養士の指導で、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 11月17日(月) 13時30分～14時40分

定員 20人(申込順)

申込日 10月16、17日

⑤児童館ベビーマッサージ

内容 お母さんがお子さんに行うマッサージ

対象 生後1～8か月の子と親

とき 11月21日(金) 10時～11時

定員 15組(申込順)

申込日 10月24、25日

【共通事項】

ところ ①②③④ちとせこセンター ⑤ほくよう児童館

参加料 無料

申込先/詳細 ちとせこセンター

☎(40) 1 7 1 7 (日・祝日を除く9時～17時30分)

わくわくママクラブ(子育て準備コース)

内容 赤ちゃんの着替えやおむつ交換などを学ぶ

対象 市内に居住する妊婦の方

とき 11月12日(水) 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

体験パパクラブ

内容 赤ちゃんのお風呂の入れ方などを学ぶ

対象 もうすぐお父さんになる方

とき 11月8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) 0 7 7 1

アリスこどもセンターからのお知らせ

●大きくなったね♪身体測定の日

対象 就園前の子と親

とき 10月15日(水) 10時～11時30分

●アリスに集合♪アリスDEランチ

内容 みんなで昼食を食べましょう

対象 就学前の子と親

とき 10月22日(水) 11時30分～12時30分

持ち物 お弁当

●保健相談日

内容 子どもの健康など保健師に相談してみませんか

対象 就学前の子と親

とき 10月27日(月) 10時20分～11時30分

【共通事項】

参加料 無料

会場/詳細 アリスこどもセンター

☎(24) 8341 FAX(24) 7021 (日・祝日を除く12時～15時)

げんきこセンターからのお知らせ

●やさしいヨガ(無料)

内容 ゆったりとした動きと深い呼吸で、ほっと一息

対象 就学前の子を持つ親

とき 10月15日(水) 11時～11時30分(申込不要)

会場/申込先/詳細 げんきこセンター

☎(26) 2 0 7 0 (日・祝日を除く9時～17時30分)

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

風邪やインフルエンザを予防して冬を乗り切ろう!

秋から冬にかけてのこれからの季節は、風邪やインフルエンザが流行します。

インフルエンザは、幼児や高齢者、慢性疾患を持っている方は重症化しやすいと言われています。また、風邪やインフルエンザにかかって気管が傷つくとウイルスを体外に出せず、肺炎にかかりやすくなるとも言われています。

日常生活におけるインフルエンザの予防法として、人混みを避ける、外出時にはマスクを着用する、帰宅時に手洗い・うがいをする、室内の加湿と換気を十分に行い栄養と休養を取ることです。また、インフルエンザの重症化を防ぐためには、予防接種を受けることが効果的です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりがかからない・うつさないことが大切です。

市では、10月1日(水)から高齢者のインフルエンザ定期予防接種を行っています。対象者や料金は、17ページ右下、「高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種のお知らせ」をご覧ください。

今月は、看護師が担当しました。 予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8