

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 1、2、3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 (表中の年齢は、平成26年度中に達する年齢)

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	① ②	50歳以上の男性	1,000円(300円)
子宮がん検診	② ③	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、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		40歳以上の生活保護受給者	無料
さわやか健診	①	19歳～39歳	1,000円(1,000円)
E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の方は、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です。

●集団健診の日程など

①集団健診(会場:総合保健センター)	②あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)
とき 平成27年1月28、29日、2月26、27、28日、3月1日(7時～10時30分) ※1月28日と2月26日は、女性のみ、無料保育あり。	平成27年2月2、19日、3月2、4日 (定員各60人、無料送迎バスで移動)
②集団健診(会場:札幌がん検診センター)	健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617 平日の8時45分～17時15分
とき 平成27年1月25、30日(無料送迎バスで移動) ※健康診査とがん検診の両方を受診する方が対象。	

## 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・12月22日(月) 9時30分～11時30分と13時～16時  
※医師の相談13時～15時、歯科衛生士の相談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

## 忘れていませんか?がん検診、肝炎ウイルス検診のクーポン券

子宮がん、乳がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診対象者のうち、特定の年齢の方へ無料クーポン券(送付前に受診した方には、償還払い申請書)を送付しています。  
これらの使用(申請)期限は、平成27年3月31日(火)(肝炎ウイルス検診は3月1日(日))ですので、お早めに受診や申請の手続きを行ってください。  
詳細・市民健康係 ☎(24)0364

## 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か月児まで接種可)  
とき・平成27年1月9、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)  
持ち物・予診票、母子健康手帳  
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・平成27年1月21日(水) 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)  
持ち物・母子健康手帳  
詳細・健康母子係 ☎(24)0771

## 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	
平成27年1月21、26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	
平成27年1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(申込不要)  
料金・800円  
持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ  
詳細・健康母子係 ☎(24)0771

## アリスこどもセンターからのお知らせ

●大きくなったね♪身体計測の日  
内容・身体と体重を計測して、個人カードに記録♪  
(ボランティアの方による計測の手伝いあり)  
とき・12月17日(水) 10時～11時30分  
●アリスに集合♪アリスDEランチ  
内容・みんなで一緒に弁当を食べましょう  
とき・12月17日(水) 11時30分～12時30分  
※お弁当持参。  
●☆アンパンマンサンタがアリスにやってくる☆X'マス会  
内容・キャンドルサービス、アンパンマンショー  
とき・12月24日(水) 10時～11時  
定員・40組(抽選)  
申込日・12月11、12日  
【共通事項】  
対象・就学前の子と親(申込不要)  
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

●ランチデー(無料)  
内容・みんなで一緒に弁当を食べましょう  
対象・就学前の子と親  
とき・12月12日(金) 12時～13時(申込不要)  
※お弁当持参。  
●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・12月17日(水) 11時～11時30分(申込不要)  
【共通事項】  
会場/詳細・げんきこセンター  
☎(26)2070(日・祝日を除く9時～17時30分)

## 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  
対象・市内に居住し、出産を控えている夫婦  
とき・平成27年1月17日(土) 10時～12時30分  
ところ・総合保健センター  
持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
詳細・健康母子係 ☎(24)0771

## わくわくママクラブ

内容・妊娠中の過ごし方、歯の健康や栄養についての講話  
対象・市内に居住する妊婦の方  
とき・平成27年1月19日(月) 10時～11時30分  
ところ・総合保健センター  
持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
詳細・健康母子係 ☎(24)0771

## ちとせこセンターからのお知らせ

●ランチデー(無料)  
内容・みんなで一緒に弁当を食べましょう  
とき・12月12日(金) 11時30分～13時  
※お弁当持参(申込不要)。  
●にこにこランド(毎週火曜 全7回コース、無料)  
対象・生後9か月～1歳6か月の子と親  
とき・平成27年1月20、27日、2月3、10、17、24日、3月3日  
午前の部(10時～11時30分)、午後の部(13時30分～15時)  
定員・午前午後、各17組(抽選)  
申込日・12月10、11日  
●あかちゃんランド(隔週水曜 全4回コース、無料)  
対象・生後3か月～8か月の子と親  
とき・平成27年1月21日、2月4、18日、3月4日  
午前の部(10時～11時)、午後の部(13時30分～14時30分)  
定員・午前午後、各17組(抽選)  
申込日・12月17、18日  
●わくわくランド(毎週木曜 全7回コース、無料)  
対象・1歳7か月～就学前の子と親  
とき・平成27年1月22、29日、2月5、12、19、26日、3月5日  
午前の部(10時～11時30分)、午後の部(13時30分～15時)  
定員・午前午後、各20組(抽選)  
申込日・12月19、20日  
【共通事項】  
会場/申込先/詳細・ちとせこセンター  
☎(40)1717(日・祝日を除く9時～17時30分)  
※抽選では、初めて参加する方を優先します。

## ～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

### 妊娠前からの栄養バランスが大切です

太っていることを気にする人は多くても、やせていることを気にする人は少ないのではないのでしょうか。

若い女性は、特に“やせ”志向が強く、20歳代女性の“やせ”は増加していると言われています。美容目的の過度なダイエットは貧血や月経不順など、日常生活に影響するだけでなく、妊娠、出産時には早産や低出生体重児の発症率が高くなることも注目されています。

赤ちゃんの脳や脊髄、内臓などの体の基礎は、妊娠に気づくまでの2か月間につくられ始めるため、妊娠を希望したときから栄養バランスに気をつけておくことが大切です。特に、野菜などに多く含まれる栄養素“葉酸”は、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防として、妊娠1か月以上前から妊娠3か月までとる事が望ましいとされています。健康な赤ちゃんを産み育てるために、妊娠前から健康的な食生活を心がけたいですね。

※体格指数BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
【BMI】18.5未満…やせ(低体重)、18.5～25.0未満…ふつう、25.0以上…肥満

健康母子係では、「わくわくママクラブ」という妊婦教室を毎月実施しています。1月は、妊娠中の過ごし方についてお話ししますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

今月は、栄養士が担当しました。健康母子係 ☎(24)0771