

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達・栄養の相談  
 とき・3月11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  
 ※申し込みは、不要です。  
 持ち物・母子健康手帳  
 詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

## 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・3月6、27日 (12時30分~13時50分)  
 ところ・総合保健センター  
 ※申し込みは、不要です。  
 持ち物・予診票、母子健康手帳  
 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・2月16日(月) 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  
 ※申し込みは、不要です。  
 詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## 出前健康相談

内容・保健師による健康相談、血圧測定  
 とき・2月19日(木) 15時30分~17時  
 ところ・温水プール  
 ※申し込みは、不要です。  
 詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 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、携帯電話からでも利用可)

※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	
3月2、11、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	
3月19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  
 ※申し込みは、不要です。  
 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) 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、妊婦体験ジャケットの着用など  
 とき・3月7日(土) 10時~12時30分  
 ところ・総合保健センター  
 参加料・無料  
 申込期限・3月6日(金)  
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
 申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1



## わくわくママクラブ

内容・ちとせこセンター見学、先輩ママとの交流など  
 対象・市内に居住する妊婦の方  
 とき・3月9日(月) 10時~11時30分  
 ところ・ちとせこセンター  
 参加料・無料  
 申込期限・3月6日(金)  
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
 申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

## 健康づくり教室

●こころの健康づくり「ほっと一息♪こころの癒やし講座」  
 講話・ストレスと仲良くお付き合いする方法、参加型リラクゼーション  
 講師・河岸 由里子 氏 (臨床心理士)  
 とき・3月9日(月) 10時~11時30分  
 ところ・総合福祉センター402号  
 受講料・無料 定員・30人(申込順)  
 ※1歳以上の保育あり(先着10人、要予約)。  
 申込開始・2月10日(火)  
 申込先/詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## げんきっこセンターからのお知らせ

●やさしいヨガ  
 内容・ゆったりとした動きと深い呼吸でほっと一息  
 対象・就学前の子の親  
 とき・2月18日(水) 11時~11時30分(申込不要)  
 ●ランチデー  
 内容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう♪  
 対象・就学前の子と親  
 とき・2月24日(火) 12時~13時(申込不要)  
 ※お弁当持参。  
 ●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~8か月までの子と親  
 とき・3月5日(木) 10時~11時  
 定員・20組(申込順)  
 申込日・2月17、18日 (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)

## ちとせこ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♪  
 対象・就学前の子と親  
 とき・2月13、20日 (11時30分~13時、申込不要)  
 ※お弁当持参。  
 ●やさしいヨガ  
 内容・ゆったりとした動きと深い呼吸でほっと一息  
 対象・就学前の子の親  
 とき・3月11日(水) 11時~11時30分(申込不要)  
 ●「手作り遊具づくり」 ボランティアの募集  
 内容・子どもが遊ぶ簡単な布製の遊具づくり(ちとせこセンターで使用)  
 対象・15歳以上の方  
 とき・3月12日(木) 13時30分~15時30分  
 ※申し込みは、随時受付中。  
 ●離乳食講座  
 内容・栄養士の指導による赤ちゃんの離乳食を学ぶ  
 対象・離乳食に興味のある方  
 とき・3月13日(金) 13時30分~14時40分  
 定員・20人(申込順)  
 申込日・2月23、24日  
 【共通事項】  
 参加料・無料  
 会場/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)

## 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・身体計測(ボランティアの手伝いあり)  
 対象・就学前の子  
 とき・2月18日(水) 10時~(申込不要)  
 ●アリスに集合♪ アリスDEランチ  
 内容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう♪  
 対象・就学前の子と親  
 とき・2月18日(水) 11時30分~12時30分(申込不要)  
 ※お弁当持参。  
 ●子育て講座 ~反抗期攻略法~  
 内容・反抗期の対処法など、乗り越え方のコツを知る  
 対象・1歳6か月~就学前の子と親  
 とき・3月12日(木) 10時~11時30分  
 定員・15組(抽選)  
 申込日・2月12、13日  
 申込方法・メールに保護者氏名、電話番号、子どもの名前・生年月日、性別を記入して申し込み  
 Eメール alice-nursery@samba.ocn.ne.jp



【共通事項】  
 参加料・無料  
 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)

~ 保健師・栄養士のリレーコラム ~

### 肺炎球菌感染症を予防しましょう!!

普段、元気なつもりでいても、高齢になると免疫力が低下しやすくなり、細菌やウイルスによる感染症にもかかりやすくなるため注意が必要となってきます。

肺炎球菌は、鼻や喉の奥につきやすい細菌の1つです。健康で体力がある状態なら、免疫力が十分にあるので感染症を引き起こすことは、あまりありません。

しかし、体調を崩したときは、免疫力が低下していたり、風邪をひいた後は、肺炎球菌による感染症(肺炎、髄膜炎、敗血症、中耳炎など)を発症することがあります。

高齢の方が肺炎球菌感染症にかかると、重症化する危険性が高くなります。また、治療費用の負担が大きいため、配偶者や抵抗力が弱い乳幼児など、家族にもうつる可能性があります。

肺炎球菌による感染症を予防するには、「細菌やウイルスを体に入り込まないようにすること」、「体の抵抗力を強くすること」、そして「予防接種をすること」が有効です。

昨年10月から、肺炎球菌ワクチンが定期接種になり、65歳以上の5歳さきみで対象になる方には、個別に通知を出しています。また、満75歳以上の定期接種対象外の方には、平成27年3月31日まで、「市の接種費用一部助成事業」で接種を受けることができます。

この機会に、予防接種を検討してみたい方が多いのではないでしょうか!

今月は、看護師が担当しました。 予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8