

(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・4月6日、20日
 (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



わくわくママクラブ

●妊娠中の過ごし方コース
 内容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養指導など
 対象・市内に居住する妊婦の方
 とき・4月17日(金) 10時～11時30分
 ところ・総合保健センター
 参加料・無料
 申込期限・4月16日(木)
 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



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	
4月6、20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	
4月22日(水)	1歳～就学前の全ての幼児

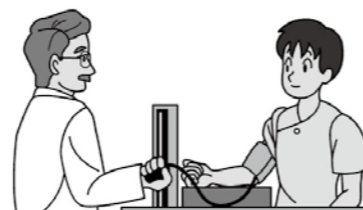
時間・9時30分～11時30分、13時～15時
 ところ・総合保健センター
 ※申し込みは、不要です。
 料金・800円
 持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ
 詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

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・4月10日、24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
 血圧測定・尿検査・体脂肪測定
 とき・3月19日(木)
 9時30分～11時30分と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
 ※申し込みは、不要です。
 ※新生児から就学前のお子さんの相談は、育児相談をご利用ください。
 詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8



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・3月18日(水) 11時30分～13時
 ※申し込みは、不要です。
 ※お弁当持参。
 ●ママのためのピラティス
 内容・姿勢を良くして、ストレスを解消しませんか
 対象・就学前の子の母親
 とき・4月6日(月) 10時～11時
 定員・20人(抽選)
 申込日・3月18、19日
 ※保育あり(事前予約が必要です)。
 ●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・4月24日(金) 13時30分～14時40分
 定員・20人(申込順)
 申込日・4月7、8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)
 ※抽選では、初めて参加する方を優先します。

げんき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・3月13日(金) 12時～13時
 ※お弁当持参。
 ●やさしいヨガ
 内容・やさしい動きと深い呼吸でホッと一息
 対象・就学前の子の親
 とき・3月18日(水) 11時～11時30分
 【共通事項】
 参加料・無料
 ※申し込みは、不要です。
 会場/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)

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・3月11日(水) 10時～
 ※申し込みは、不要です。
 ●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・3月11日(水) 11時30分～12時30分
 ※申し込みは、不要です。
 ※お弁当持参。
 【共通事項】
 参加料・無料
 会場/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 ～

3月は、自殺対策強化月間です
 日本の年間自殺者数は、平成10年に3万人に達して以来、3万人台の高い水準のまま推移していましたが、平成24年、15年ぶりに3万人を下回りました。
 自殺者数は、5年連続して減少していますが、未だに2万5千人以上の方が自らの命を絶っています。
 千歳市においても、年間自殺者数は減少傾向にありますが、毎年20人以上の尊い命が失われています。
 従来、自殺は個人の意思や選択の結果であり、個人の問題だと捉えられることが少なくありませんでした。
 しかし、その多くは、経済的な問題や健康問題、うつ病などによって、心理的に追い込まれた末の死であることなど、未だに誤解されている現状があります。
 国は、例年、自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、国や地方公共団体、関係団体などが連携して、重点的に広報啓発活動を展開しています。
 健康指導課は、3月9日(月)～13日(金)までの期間、総合保健センター1階ロビーにパネルの展示やパンフレットの設置など、啓発活動を実施する予定です。
 正しい認識が自殺予防の第一歩になります。総合保健センターにお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。
 今月は、保健師が担当しました。 健康指導課 ☎(24) 0 7 6 8