

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 脳ドック・骨粗しょう症の検診、集団健診の申し込み

脳ドック・骨粗しょう症の検診は、4月14日(火) 8時45分から申し込み開始

●対象になる方(平成27年度)

4月1日現在の年齢(生年月日)	脳ドック	骨粗しょう症 (女性のみ)
40歳(S49.4.2~S50.4.1)	○	○
45歳(S44.4.2~S45.4.1)	○	○
50歳(S39.4.2~S40.4.1)	○	○
55歳(S34.4.2~S35.4.1)	○	○
60歳(S29.4.2~S30.4.1)	○	○
65歳(S24.4.2~S25.4.1)	○	○
70歳(S19.4.2~S20.4.1)	○	○
75歳(S14.4.2~S15.4.1)	○	○

集団健診は、4月21日(火) 8時45分から申し込み開始

国保特定健診、はつらつ健診、さわやか健診、いきいき健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診

※集団健診の料金、対象年齢、実施月などは、広報ちとせ4月号(今月号)の号外をご覧ください。  
(総合保健センターや各コミセンに設置している、千歳市健診ガイド(詳細版)や市のホームページにも掲載しています)

●受診期間、定員、料金

検診名	受診期間	定員(申込順)	料金
脳ドック(前期)	5月~10月	300人	6,000円
骨粗しょう症	5月~平成28年3月	200人	600円

※生活保護世帯の方は、脳ドック、骨粗しょう症検診とも無料です。

●その他

※受診場所や受診方法などは、申し込み後に受診券を送付するときにお知らせします。  
※脳ドック検診は、75歳以上も5歳ごとに受診できます。  
※脳ドック検診(後期)は、10月中旬から受け付けを開始する予定です(定員250人・抽選)。

**健(検)診のお申し込みは**

**健(検)診申込専用ダイヤル ☎(24)0617**

※平日の8時45分~17時15分。

詳細・健康指導課市民健康係 ☎(24)0364(申込不可)

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
とき・5月11日(月) 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)0771

## 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・5月8、22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)3148

**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
5月11、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
5月15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  
※申し込みは、不要です。  
持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ  
詳細・健康母子係 ☎(24)0771

## 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・4月20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  
※新生児から就学前のお子さんは、育児相談をご利用ください。  
※申し込みは、不要です。  
詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## げんきっこセンターからのお知らせ

●野村さんのバイオリンコンサート(無料)  
内容・バイオリンの美しい音色を聴いてみませんか  
対象・就学前の子と親  
とき・4月16日(木) 11時~11時30分(申込不要)

●くりねずみのおはなし会(無料)  
内容・図書館司書の楽しいおはなし会  
対象・就学前の子と親  
とき・4月22日(水) 11時~11時30分(申込不要)

●休日開館のお知らせ  
4月から、基本的に毎月第3日曜日(10時~16時)は、開館します。

【共通事項】  
会場/詳細・げんきっこセンター  
☎(26)2070 (日・祝日を除く9時~17時30分)

## アリスセンターからのお知らせ

●育児スクール(前期4回コース、無料)  
内容・リトミックや体操、和太鼓などを親子で学ぶ  
対象・平成24年4月2日~平成25年10月31日生の子と親  
とき・4月20日、5月29日、6月26日、7月24日(10時~11時30分)  
定員・15組(抽選)  
申込日・4月13、14日(12時~15時)  
申込方法・親子の氏名、住所、電話番号、子どもの生年月日を記入してFAXまたは電話で申し込み

●アリスに集合♪ アリスDEランチ(無料)  
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・4月27日(月) 12時30分~13時30分  
※申し込みは、不要です。お弁当を持参してください。

●開催日が変わります(ホームページもご覧ください)  
子育てサロン(月)13時~15時、(水)10時~12時  
サークル貸館日(火)10時~11時30分、(木)13時~14時30分  
育児スクール(金)10時~11時30分

【共通事項】  
会場/詳細・アリスセンター(<http://www.alice-ho.jp>)  
☎(24)8341 FAX(24)7021 (日・祝日を除く12時~15時)

## 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など(無料)  
対象・もうすぐお父さんになる方  
とき・5月16日(土) 10時~12時30分  
ところ・総合保健センター  
申込期限・5月15日(金)  
※母子健康手帳、筆記用具持参。  
申込先/詳細・健康母子係 ☎(24)0771

## わくわくママクラブ(子育て準備コース)

内容・着替えやおむつ交換、赤ちゃんとの過ごし方(無料)  
対象・市内に居住する妊婦の方  
とき・5月18日(月) 10時~11時30分  
ところ・総合保健センター  
申込期限・5月15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)0771

## ちとせっこセンターからのお知らせ

●ベビーマッサージ  
内容・お母さんが子どもに行うマッサージ  
対象・生後1か月~8か月の子と親  
とき・5月8日(金) 10時~11時  
定員・16組(申込順)  
申込日・4月17、18日

●産後ママストレッチ  
内容・産後のストレス解消と手軽な運動  
対象・産後12か月までの方  
とき・5月11日(月) 10時~11時  
定員・20人(抽選)  
申込日・4月10、11日  
※保育あり(事前予約が必要です)。

●ここにこランド(毎週火曜日 全7回コース)  
対象・生後9か月~1歳6か月の子と親  
とき・5月19、26日、6月2、9、16、23、30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・4月13、14日

●あかちゃんランド(隔週水曜日 全4回コース)  
対象・生後3か月~8か月の子と親  
とき・5月20日、6月3、17日、7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・午前午後 各17組(抽選)  
申込日・4月20、21日

●わくわくランド(毎週木曜日 全7回コース)  
対象・1歳7か月~就学前の子と親  
とき・5月21、28日、6月4、11、18、25、7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・午前午後 各20組(抽選)  
申込日・4月27、28日

●マタニティヨガ  
内容・心と体の安定を促すヨガ  
対象・妊娠16~37週までの妊婦の方  
とき・5月25日(月) 10時~11時  
定員・15人(抽選)  
申込日・4月22、23日  
※保育あり(事前予約が必要です)。

●休日開館のお知らせ  
4月から、基本的に毎月第1日曜日(10時~16時)は、開館します。

【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)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。



今月の「保健師・栄養士のリレーコラム」は、お休みします。