

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 集団健診・がん検診 申込受付中

### ●集団健診の内容・対象・料金

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	② ③	50歳以上の男性	1,000円(300円)
子宮がん検診			2,000円(注1)
乳がん検診	② ③	奇数月生まれの40歳以上の女性	2,000円(1,300円)
肝炎ウイルス検診	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)
エキノコックス症	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になります。

### ●集団健診の日程など

①集団健診(会場:総合保健センター)	とき 7月28日、29日、8月27日、28日(7時～10時30分)
②集団健診(会場:札幌がん検診センター)	とき 7月22日、31日、9月2日 ※無料送迎バスで移動。(注3)
③あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)	とき 7月10日、9月9日 ※定員各60人、無料送迎バスで移動。

注3 健診(国保特定、はつらつ、いきいき)とがん検診の両方を受診する方が対象です。

健(検)診申込専用ダイヤル  
☎(24)0617  
平日8時45分～17時15分  
詳細・市民健康係 ☎(24)0364  
※表中の年齢は、平成27年度中に達する年齢です。

## 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、尿検査・体脂肪測定・血圧測定  
とき・6月12日(金) 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(申込不要)  
詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## 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・7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

## 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	
7月6日、9日、24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	
7月31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

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
とき・7月9日(木) 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

## 体験パパクラブ

内容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦ジャケットの着用など  
対象・もうすぐお父さんになる方  
とき・7月11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・7月10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  
対象・就学前の子と保護者  
とき・6月19日、7月8日(12時～13時)  
※お弁当持参(申込不要)。
- ②お母さんのためのアロマセラピー  
対象・就学前の子のお母さん  
とき・7月7日(火) 10時～11時  
定員・20人(抽選)  
申込日・6月16日、17日(保育あり、要事前申込)
- ③みんなで公園で遊ぼう  
対象・就学前の子と保護者(申込不要)  
とき・7月10日(金) 10時30分～11時30分

7月5日(日) 10時～16時、休日開館日  
対象・就学前の子と保護者

### 【共通事項】

ところ・①ちとせこセンター、③太陽公園(柏陽1丁目)  
※③は悪天候のとき、いずみさわ児童館で遊びます。  
参加料・無料  
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。

## アリスセンターからのお知らせ

- 保健師相談日  
対象・就学前の子と保護者(申込不要)  
とき・6月15日(月) 13時30分～15時
- 大きくなったね♪身体計測の日  
対象・就学前の子(申込不要)  
とき・6月17日、7月15日(10時～11時30分)
- アリスに集合♪アリスDEランチ  
対象・就学前の子と保護者  
とき・6月22日、7月13日(12時30分～13時30分)  
※お弁当持参(申込不要)。
- サークル交流会  
内容・子育てサークルの運営や活動についての情報交換など  
対象・市内の子育てサークルに参加している方など  
とき・7月10日(金) 10時～11時30分  
定員・40人(申込順)

### 【共通事項】

参加料・無料  
会場/申込先/詳細・アリスセンター  
☎(24)8341(平日10時～15時、土曜日9時～14時)

## わくわくママクラブ

内容・妊婦体操、赤ちゃんとの過ごし方について学ぶ  
対象・市内に居住する妊婦の方  
とき・7月13日(月) 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・7月10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

## げんきこセンターからのお知らせ

- ランチデー  
内容・みんなで一緒に弁当を食べましょう  
対象・就学前の子と保護者  
とき・6月11日、26日、7月10日(12時～13時)  
※お弁当持参(申込不要)。
- すくすくの日(管理栄養士来館日)  
内容・身体計測、管理栄養士の栄養相談  
対象・就学前の子  
とき・6月19日(金) 10時～15時(栄養相談は、10時～12時)  
※母子健康手帳持参(申込不要)。
- 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8か月までの子と保護者  
とき・7月14日(火) 10時～11時  
定員・20組(申込順)  
申込日・6月16日、17日
- 働いているママのための日曜ピラティス  
対象・平日に就労しているお母さん  
とき・7月19日(日) 10時15分～11時15分  
定員・25人(申込順)  
申込日・6月21日、22日

6月21日(日) 10時～16時、休日開館日  
対象・就学前の子と保護者

### 【共通事項】

参加料・無料  
会場/申込先/詳細・げんきこセンター  
☎(26)2070(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 ～

### 家庭でできる食育

毎年6月は、「食育月間」です。今回、子どものときから注意したい7つの「こ食」をご紹介します。

①孤食：一人で食べる、②小食：食べる量が少ない、③個食：同じ食卓を囲みながら、個々が自分の好きなものを食べる、④粉食：麺類やパンなど粉を主原料としたものを主食とし、そればかり食べる、⑤濃食：味の濃いものを好んで食べる、⑥固食：固定したものの、自分の好きなものだけ食べる、⑦子食：子どもだけで食べる

これらの「こ食」を続けていると、偏食や食べ過ぎ、食事のマナーを知らないなど、子どもの将来の食生活に影響を及ぼすといわれています。

子どものうちは、食べむらや好き嫌いなど、食事のトラブルが多い時期です。まずは「家族全員と一緒に食卓を囲み、同じものを食べる」ということから心掛けてみてはいかがでしょうか。楽しく食べることも食育のひとつとして、とても大切なことです。

※総合福祉センター1階ロビーにて、食育パネル展を開催します(6月15日～26日)。ぜひお越しください。

今月は、栄養士が担当しました。健康母子係 ☎(24)0771