

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種について

対象・①平成27年度中に次の年齢に達する方

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

対象・②心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより障害手帳1級の交付を受けている60歳～64歳の方

料金・2,800円(生活保護を受けている方は、無料)

※市内指定医療機関で接種を受けてください。過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は、定期接種の対象外です。

接種期限・平成28年3月31日(木)

詳細・予防接種担当 ☎(24) 3148

健康相談

内容・医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、尿検査・体脂肪測定・血圧測定

とき・7月16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(申込不要)

詳細・健康企画係 ☎(24) 0768

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談

とき・8月3日、24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(申込不要)

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・8月7日、21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・予防票、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	
8月3日、17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	
8月20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

こころの健康づくり講演会

演題・知っておきたいうつ症状と上手なセルフケア～こころが軽くなる考え方・受け取り方～

講師・大野 裕 氏(精神科医)

とき・8月27日(木) 18時30分～20時

ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)中ホール

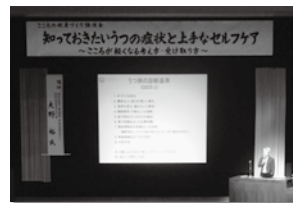
参加料・無料

定員・400人(申込順)

申込期限・8月21日(金)

申込先/詳細・健康企画係

☎(24) 0768



「親子学べる 命とからだのお話」講座

内容・子どもが中学生になる前に、思春期における体の変化や心の成長、不審者対策など思春期の「性・命」について正しい知識を学ぶ講座

対象・小学5、6年生とその保護者(保育・教育関係者の見学可)

講師・山岸 美喜 氏(上級思春期保健相談士)

とき・8月29日(土) 10時～11時40分

ところ・総合福祉センター402号

参加料・無料 定員・30組(申込順)

申込方法・8月28日(金)までに電話(平日の9時～17時)、

FAX、Eメールのいずれかで申し込み

申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0771

FAX(24) 8418 Eメール kenkosuishin@city.chitose.hokkaido.jp

不妊治療助成のお知らせ

市は、不妊治療費用の負担軽減のため、治療費の一部を助成しています。

対象・夫婦ともに市内に住居登録があり、北海道特定不妊治療助成事業で助成の決定を受けた方

※北海道特定不妊治療助成事業の概要については、千歳保健所☎(23) 3175にお問い合わせください。

助成額・1回の治療で5万円まで

※治療を中止したときは、1回につき2万5千円まで。

申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0771

アリスセンターからのお知らせ

●アリスに集合♪ランチデー

対象・就学前の子と保護者

とき・7月13日、8月10日(12時30分～13時30分)

※お弁当持参(申込不要)。

●身体計測の日

対象・就学前の子(申込不要)

とき・7月15日(水) 10時～11時30分

●Saturdayアリス(園開放)パパも一緒にどうぞ!

対象・就学前の子と保護者(随時受付)

とき・7月18日(土) 10時～11時30分

定員・20組(抽選)

●育児スクール(4回コース)

内容・リトミックや和太鼓など親子一緒に遊びましょう

対象・平成24年8月1日～平成26年2月28日に生まれた子と保護者

とき・8月21日、9月25日、10月23日、11月27日(10時～11時30分)

定員・15組(抽選)

申込日・7月13日、14日(12時～15時)

申込方法・電話またはFAXで申し込み

※FAXのときは、参加者氏名、住所、電話番号、子の生年月日を記入。

【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

FAX(24) 7021(平日10時～15時、土曜日9時～14時)



ちとせこセンターからのお知らせ

●ランチデー

対象・就学前の子と保護者

とき・7月17日、25日～8月17日の月～土曜日(12時～13時)

※夏休み期間のため、小学生と一緒に食事です(7月17日除く)。

※お弁当持参(申込不要)。

●水遊び週間

対象・就学前の子と保護者(申込不要)

とき・8月3日～7日(10時30分～11時30分)

休日開館日 8月2日(日) 10時～16時

対象・就学前の子と保護者

【共通事項】

参加料・無料

会場/詳細・ちとせこセンター

☎(40) 1717(日・祝日を除く9時～17時30分)

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(無料)

対象・市内に居住する妊婦の方

とき・8月17日(月) 10時～11時30分

ところ・総合保健センター

申込期限・8月14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

げんきっこセンターからのお知らせ

●ランチデー

対象・就学前の子と保護者

とき・7月25日～8月17日の月～土曜日(12時～13時)

※夏休み期間のため、小学生と一緒に食事です。

※お弁当持参(申込不要)。

●離乳食講座

とき・8月7日(金) 13時30分～14時40分

定員・20人(申込順)

申込日・7月15日、16日

●転動してきた人あつまれ!

内容・子育てに関する情報交換、子育て施設の紹介

対象・市内に転入して3年未満の3歳以下の子(第1子)

と保護者

とき・9月4日(金) 10時30分～11時30分

定員・25組(申込順)

申込日・7月29日、30日

●子どものためのヘルシー♪マクロビクッキー作り

内容・バターや牛乳などの動物性脂肪を使用しないマクロビクッキーを作ってみませんか

対象・1歳以下の子と保護者

とき・9月8日(火) 10時～11時30分

定員・20組(抽選)

申込日・8月5日、6日

休日開館日 7月19日(日) 10時～16時

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・げんきっこセンター

☎(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 ～

若いときからの生活習慣病予防 「さわやか健診」

市は、19歳～39歳の市民の方を対象に「さわやか健診」を実施しています。

「さわやか健診」は、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を早期に発見することができるので、健康状態を確認することに役立ちます。

平成26年度に実施した「さわやか健診」の結果、男性は中性脂肪値が高く肥満気味の方が多い、女性は痩せていても血糖値やLDLコレステロール値が高い方が多い状況です。

1日の摂取カロリーが少なくても、菓子パンやスナック菓子など、糖質や脂肪に偏った食生活が生活習慣病のリスクを高めます。

「忙しいから」、「自覚症状がないから」と健診を先延ばしにせず、ぜひ「さわやか健診」を受診しましょう。

今月は、保健師が担当しました。市民健康係 ☎(24) 0364