

(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			1500円(500円)
大腸がん検診	① ② ③	40歳以上	1000円(300円)
肺がん検診			500円(100円)
前立腺がん検診	① ②	50歳以上の男性	1000円(300円)
子宮がん検診	② ③ ④	奇数月生まれの女性で、②は40歳以上、③は20歳以上	2000円(注1)
乳がん検診	② ④	奇数月生まれの40歳以上の女性	2000円(1300円)
肝炎ウイルス検診		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	① ② ③	40歳～74歳の市国保加入者	(1000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 ③	19歳～39歳	1000円(1000円)
エキノコックス症	① ② ③	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2000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。
 ※表中の年齢は、平成27年度中に達する年齢です。【詳細】市民健康係 ☎(24)0364

●集団健診の日程など

① 集団健診(総合保健センター)	とき	9月28日、29日(女性のみ、無料保育あり)、30日 10月27日、28日、30日(7時～10時30分)
② 集団健診(札幌がん検診センター)	とき	9月2日、19日(無料送迎バスで移動) ※健康診査とがん検診の両方を受診する方が対象です。
③ 集団健診(総合保健センター)	とき	子宮がん検診実施日(女性のみ) 10月29日(8時～10時30分)無料保育あり
④ あおぞら検診(札幌がん検診センター)	とき	9月9日、10月7日、23日 ※定員各60人、無料送迎バスで移動。

健(検)診申込専用ダイヤル
 ☎(24)0617
 平日8時45分～17時15分

BCG予防接種

対象・5～7か月児(状況により、3～11か月児まで接種可)
 とき・9月4日、18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

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・8月24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。

育児相談会場で「子育てママの健康相談」を実施します

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)0768

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	
9月14日、18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	
9月25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(母子健康手帳、歯ブラシ持参)
 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・9月14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

子宮がん検診を受診できる医療機関が変更

市の子宮がん検診を受診できる医療機関が下記のとおり変更になりましたのでお知らせします。

医療機関名	電話番号	住所
さくら女性クリニック	27-1323	千代田町7丁目(ペルー千歳)
市立千歳市民病院	24-3000	北光2丁目1-1
マミーズクリニックちとせ	27-4103	信濃2丁目1-13

詳細・市民健康係 ☎(24)0364

アリスセンターからのお知らせ

●すくすくの日(身体計測の日)

内容・身体計測、栄養士による栄養相談
 対象・就学前の子と保護者
 とき・8月19日(水) 10時～11時30分
 ※申し込みは不要です。

●サデdayアリス(園の開放)

内容・アリス認定こども園の園庭・ホールを開放します
 対象・就学前の子と保護者
 とき・8月22日(土) 11時～12時
 ※事前予約が必要です。

【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)

ちとせこセンターからのお知らせ

●パパのベビーマッサージ

内容・パパが子に行うマッサージ(ママと一緒にどうぞ)
 対象・生後1か月～8か月の子と親
 とき・9月6日(日) 10時30分～11時30分
 定員・12組(申込順)
 申込日・8月11日、12日

●にこにこランド(毎週火曜 全7回コース、祝日除く)

対象・生後9か月～1歳6か月の子と親
 とき・9月29日、10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17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・8月17日、18日

●あかちゃんランド(隔週水曜 全4回コース)

対象・生後3か月～8か月の子と親
 とき・9月30日、10月14日、28日、11月11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・8月25日、26日

●わくわくランド(毎週木曜 全7回コース、10月7日は水曜日)

対象・1歳7か月～就学前の子と親
 とき・10月1日、7日、15日、22日、29日、11月5日、12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・8月31日、9月1日

●保育ボランティア募集

内容・保護者が講座を受講しているときの保育(保育士と一緒に子どもと遊びませんか)
 対象・満15歳以上で保育ボランティアに興味・関心がある方
 ※申し込みは、随時受付。

9月6日(日)10時～16時は、休日開館日です

対象：0歳～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・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。

げんきっこセンターからのお知らせ

●げんきっこにキティちゃんがやってくる!

内容・親子でキティちゃんショーを楽しみませんか
 対象・0歳から就学前の子と保護者
 とき・8月20日(木) 10時～10時30分

●みんなDリズム!

内容・親子でハワイアンダンスを楽しみましょう
 講師の方が初心者向けに教えてくれますよ!
 対象・0歳から就学前の子と保護者
 とき・8月25日(火) 10時30分～11時30分

●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・就学前の子と保護者
 とき・9月3日(木) 12時～13時(お弁当持参)

8月16日(日)10時～16時は、休日開館日です

対象：0歳～就学前の子と保護者

【共通事項】

参加料・無料(申込不要)
 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)

わくわくママクラブ

内容・子育て支援センター見学、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・9月7日(月) 13時～14時30分(無料)
 ところ・アリスセンター
 申込期限・9月4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

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

生まれてくる子どもをタバコから守るために
 ～サードハンド・スモーク～

タバコは健康に悪い。誰もが一度は耳にしたことがあるでしょう。分かっているけどやめられない。そんな言葉もよく聞きます。

近年、アレルギーを持つ子どもが増えています。

受動喫煙は、気管支喘息やアトピー性皮膚炎を悪化させることが分かってきました。

受動喫煙というと、煙のイメージが強いかもしれませんが、壁などにタバコの煙の成分が付着し、そこから発がん物質などの有害成分が長期間揮発して漂い出る成分をサードハンド・スモーク(残留タバコ成分)と呼びます。これも、子どもや妊婦の方には、とても有害です。

タバコの煙はもちろん、匂いも有害物質を含んだ粒子です。この粒子が髪の毛・息・喫煙者の手指・衣服から子どもや妊婦の方の体に入ってしまうのです。

例えば、換気扇を回しながらカレーを作っても、部屋にカレーの匂いが残っているように、換気扇を回しながらタバコを吸っても匂いは残ります。匂いがするということは、すでに鼻の奥まで粒子が届いている証拠です。

子どもたちの健康のため家族みんなで協力して、タバコの煙と匂いのない、きれいな空気にしていきましょう。

今月は、保健師が担当しました。健康母子係 ☎(24)0771