

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

先天性風しん症候群予防のため、抗体検査料を道が助成

北海道では、妊娠を希望する出産経験のない女性などを対象に風しん抗体検査料を助成します。

対 象・北海道(札幌、小樽、函館、旭川を除く)に在住で、
①妊娠を希望する出産経験のない女性
②妊娠を希望する出産経験のない女性で、かつ、風しん抗体ができない女性の配偶者(事実上婚姻関係と同様の方を含む)ならびに同居者
③風しん抗体価が低い妊婦の配偶者ならびに同居者
※過去に、風しん抗体検査を受けたことがある方、2回の風しん予防接種を受けている方、検査により風しんと判断されたことのある方は除きます。

助成金額・次の金額を限度として助成します
E I A法 6690円、H I法 5250円
(どちらかの検査方法で1回のみ助成)

※協力医療機関に支払った後に風しん抗体検査費用を助成。

申請書類・北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書、領収書、住所地を証明する書類の写し(健康保険証、運転免許証、はがきの写しなど)。

※同居者は、自身の住所地と対象者の住所地を証明する書類の写しの提出が必要です。

提出先・千歳保健所などに提出(郵送可)

実施期間・8月3日(月)～平成28年3月10日(木)

提出期限・平成28年3月15日(火)必着

詳 細・千歳保健所 ☎(23) 3 1 7 5

※協力医療機関は、千歳保健所にお問い合わせください。

こどもの食育教室

内 容・おにぎらず、すいとんスープなどの調理実習

対 象・小学生

と き・10月3日(土) 10時～13時

ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター) 2階調理教室

受講料・200円 定員・25人(申込順)

申込開始・9月10日(木)

申込先/詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

コンビニ受診は、おやめください

平日の昼間に体の不調を自覚しながら、休めない、用事があるなど、緊急性のない方の受診、コンビニ受診が増加しています。夜間や休診日に整備している救急医療の当番体制は、急病の方に応急的な処置を行うためです。

救急医療機関の適正な利用について、ご理解とご協力をお願いします。なお、体の気になる症状、育児・介護の相談は、ちとせ健康・医療相談ダイヤル24をご利用ください。

詳 細・健康推進課救急医療・管理係 ☎(24) 0 3 6 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。

※I P電話からは、☎03(3839)5604へ(通話料有料)。

出前健康相談・健康相談

●出前健康相談

内 容・保健師による健康相談、血圧測定

と き・9月18日(金) 15時30分～17時

ところ・温水プール(申込不要)

●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・9月24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)

【共通事項】

詳 細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

体験パパクラブ

内 容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケット着用など

と き・10月3日(土) 10時～12時30分

ところ・総合保健センター

申込期限・10月2日(金)

持ち物・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

育児相談

内 容・身長・体重測定、発達や栄養の相談

と き・10月5日、19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、母子健康手帳持参)

詳 細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

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	
10月5日、13日、19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	
10月16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) 0 7 7 1

B C G 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・10月9日、23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・予防接種票、母子健康手帳

詳 細・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

わくわくママクラブ

内 容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養などを学ぶ

対 象・市内に居住する妊婦の方

と き・10月21日(水) 10時～11時30分

ところ・総合保健センター

申込期限・10月20日(火)

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

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

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14日(月)12時30分～13時30分(お弁当持参)

●身体計測の日

内 容・身長と体重の測定(ボランティアの手伝いあり)

対 象・就学前の子

と き・9月16日(水) 10時～11時30分

●お誕生会(8月、9月生まれ)

内 容・記念に手形、足形をとってプレゼント

対 象・就学前の子(8月、9月生まれ)と保護者

と き・9月28日(月) 13時～15時

【共通事項】

参加料・無料(申込不要)

会場/詳細・アリスセンター

☎(24) 8 3 4 1(平日10時～15時、土曜日9時～14時)

ちとせっ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11日、24日、10月5日(12時～13時)お弁当持参

②みんなであそぼう

内 容・ゆうぎ室でみんなであそびましょう

対 象・0歳～就学前の子と親

と き・9月16日(水) 10時30分～11時30分

10月4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

③いいお産の日 i n ちとせ～みんなでしあわせな子育てを～

秋の一日を、命を授かること、育むということについて
思いをはせ、楽しい一日を過ごしませんか?

内 容・妊婦体験、赤ちゃん抱っこ体験、おむつ交換体験、
乳幼児の玩具作り、各種相談(妊娠、出産、子どもの発達など)、ベビーマッサージ、コンサート、講演会、フリーマーケット、おしゃべりかふえなど

と き・11月3日(火・祝) 10時～15時

☆コンサート

出演者・音楽工房

時 間・11時45分～12時30分

定 員・80人(申込順)

申込開始・9月18日(金)

☆講演会 お産ってすばらしい

講 師・島田 茂樹 氏

時 間・14時～15時

定 員・80人(申込順)

※保育あり(30人)。

申込開始・9月18日(金)

【共通事項】

参加料・無料(①、②は、申込不要)

会場/申込先/詳細・ちとせっこセンター

☎(40) 1 7 1 7(日・祝日を除く9時～17時30分)

フリーマーケット出店者の募集

いいお産の日に、こどもに関するもの、手づくりのもの
などで、親子、友人、家族とフリマ体験してみませんか?

と き・11月3日(火・祝) 11時～14時

ところ・花園コミセン(若干名の保育あり)

申込期限・10月5日(月)

申込先/詳細・子育て推進課子育て支援係 ☎(24) 0 3 2 8

げんきっ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・就学前の子と保護者

と き・9月15日(火) 12時～13時(お弁当持参)

※申し込みは不要です。

●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・10月2日(金) 10時～11時

定 員・20組(申込順)

申込日・9月16日、17日

●働くママのための日曜アロマセラピー

内 容・アロマの香りでリフレッシュしませんか

対 象・平日に就業しているお母さん

と き・10月18日(日) 10時15分～11時15分

定 員・20人(申込順)

申込日・9月20日、24日(20日は、10時～16時まで)

※保育はありません。

9月20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・げんきっこセンター

☎(26) 2 0 7 0(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 ～

野菜の摂取量は足りていますか?

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれており、毎日しっかり食べることが大切です。

健康維持のため、1人1日あたり350グラム以上の野菜を食べることが推奨されていますが、平成25年の国民健康栄養調査結果では、平均摂取量が283グラムとなっており、目標量に足りない状況にあります。

厚生労働省では、野菜摂取量増加のため、9月1日から30日までの期間、毎日プラス一皿の野菜をテーマに、食生活改善普及運動を実施します。

この運動には、野菜を意識して多く食べることで、目標量350グラムが達成できるという意味が込められています。不足する70グラムの野菜は、トマト1/2個、玉ねぎ1/4個、野菜料理では、青菜のお浸し、きんぴらごぼう、具だくさんのみそ汁、野菜サラダなどで補うことができます。

また、加熱調理をしてかさを減らす、きんぴらごぼうなどの作り置きができる料理を活用する、まとめて下ごしらえして冷凍保存する、電子レンジを活用して手軽に調理するなど、ちょっとした工夫で、より多くの野菜を食べることができます。

野菜に含まれる栄養素や栄養成分は、糖尿病などの生活習慣病予防にも効果があり、食事の際に野菜を先に食べることで、食後の血糖の上昇が緩やかになることが分かっています。

さまざまな種類の野菜をバランスよく食べることで健康効果が期待でき、食卓も彩ってくれます。いつもの食事にプラス一皿、野菜料理をとり入れてみませんか。

今月は、栄養士が担当しました。健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8