

(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・あおぞら検診・脳ドック検診のお知らせ

●集団健診の内容・対象・料金 (表中の年齢は、平成27年度中に達する年齢)

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		奇数月生まれの女性で、②は40歳以上、③は20歳以上	2,000円(注1)
乳がん検診	② ③	40歳以上の女性で、奇数月生まれの方	2,000円(1,300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	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)
E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の方は、800円(20歳～29歳は、2,000円)。注2 65歳～74歳の方は、500円。
※65歳～69歳の方で障害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です。

●集団健診の日程など

①集団健診(会場:総合保健センター)	③あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)
とき 11月26日、27日、12月11日、12日(7時～10時30分)	とき 11月1日、12月2日(定員各60人、無料送迎バスで移動)
②集団健診(会場:札幌がん検診センター)	
とき 11月24日(火) ※会場まで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。	健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617 (申し込みは、平日8時45分～17時15分) 詳細・市民健康係 ☎(24)0364

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
とき・11月16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(申込不要、母子健康手帳持参)
詳細・健康母子係 ☎(24)0771

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	
11月4日、16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	
11月25日(水)	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

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)。

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・11月6日、20日(12時30分～13時50分)
ところ・総合保健センター(申込不要、予診票、母子健康手帳持参)
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、歯科衛生士による歯科相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定
とき・10月26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(申込不要)
詳細・健康企画係 ☎(24)0768

高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種のお知らせ

高齢者の方は、予防接種を受けて健康を守りましょう。
対象・65歳以上の方
※心臓・じん臓・呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障がい(障害者手帳1級)のある60歳～64歳の方を含む。
料金(一人につき1回まで)

区分	自己負担額	本人確認書類
①一般(障がいのある方を含む)の方	1180円	健康保険証
②千歳市国民健康保険被保険者の方	480円	
③後期高齢者医療保険被保険者の方		
④生活保護世帯の方	無料	生活保護受給証明書

※①の障がいのある方は、障害者手帳を持参してください。
※指定医療機関や詳細は、お問い合わせください。

期間・平成28年3月31日(木)まで

詳細・予防接種担当 ☎(24)3148

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・10月19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・10月21日(水) 10時～11時30分

●子育てサロン

対象・就学前の子と保護者
とき・毎週月曜日13時～15時、毎週水曜日10時～12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)8341(平日10時～15時、土曜日9時～14時)

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・10月22日、11月5日(12時～13時)
※お弁当持参(申込不要)。

●親子ピクス

内容・親子で一緒に体を動かしましょう
対象・1歳6か月～就学前までの子と保護者
とき・11月9日(月) 10時～11時
定員・30組(申込順)
申込日・10月14日、15日

10月18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)2070(日・祝日を除く9時～17時30分)

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・11月7日(土) 10時～12時30分
ところ・総合保健センター
持ち物・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
申込期限・11月6日(金)
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・赤ちゃんの着替えやおむつ交換など
対象・市内に居住する妊婦の方
とき・11月9日(月) 10時～11時30分
ところ・総合保健センター
持ち物・母子健康手帳、筆記用具
申込期限・11月6日(金)
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

●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・10月16日(金) 12時～13時
※お弁当持参(申込不要)。

●子育てスキルUP講座

内容・怒鳴らない子育て(CSP)の方法を学ぶ
対象・2歳～就学前の子と保護者
とき・11月6日(金) 10時～11時
定員・20組(抽選)

※保育あり(要事前申し込み)。

申込日・10月16日、17日

●離乳食講座

とき・11月25日(水) 13時30分～14時40分
定員・20人(申込順)
申込日・10月21日、22日

【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)

知って得する血圧講座

内容・高血圧予防の食事についての講話、梅と炒り黒豆ごはんや白菜のみそミルクスープなどの調理実習
とき・11月13日(金) 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・500円 定員・20人(申込順)
申込開始・10月13日(火)
申込先/詳細・健康企画係 ☎(24)0768

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

インフルエンザを予防しましょう!

インフルエンザは、風邪に比べて感染力が強く、症状が重くなるため、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人が感染すると命にかかわる危険がありますが、正しく対策することで予防することができます。

インフルエンザは、感染者のくしゃみや咳で飛び散った飛沫に含まれるウイルスを吸い込み感染する飛沫感染、ウイルスが付いた手で、目や口を触り、粘膜からウイルスが侵入して感染する接触感染の主に2つの感染ルートがあります。

インフルエンザの予防には、手洗い・うがい・人ごみを避けるなどウイルスを体内に入れないことや、睡眠と食事をしっかり取って規則正しい生活を送ること、適度な運動をして体の抵抗力を高めることがあげられます。

また、予防接種を受けることで、インフルエンザの重症化を防ぐことができるとわれています。今年のワクチンは、予防できるインフルエンザの型が増え、今までより予防効果をあげることができるようになりました。

市では、10月1日から高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種を実施しています。詳しくは、15ページ[高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種のお知らせ]をご覧ください。

今月は、看護師が担当しました。予防接種担当 ☎(24)3148