

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 健康相談

内容・医師・保健師による健康相談、  
栄養士の栄養相談、  
血圧測定・尿検査・体脂肪測定  
とき・11月24日(火)  
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

## 出前健康相談

内容・保健師による健康相談・血圧測定  
とき・11月17日(火) 10時～12時  
ところ・図書館(申込不要)  
詳細・健康企画係 ☎(24) 0768

## 健康づくり教室

### ①脂肪燃焼エクササイズ「運動編」

講話・内臓脂肪を減らすコツ  
講師 保健師(市職員)  
実技・脂肪燃焼エクササイズ  
講師 宮本 昌子 氏(健康運動指導士)  
とき・12月17日(木) 10時～11時30分  
※簡易内臓脂肪測定を実施します(9時20分～9時50分  
と11時30分～12時、各15人)。  
ところ・総合福祉センター402号

### ②脂肪燃焼エクササイズ「栄養編」

内容・内臓脂肪をためない食事についての講話、ヘル  
シーメニューの調理実習  
講師・管理栄養士(市職員)  
とき・12月22日(火) 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

### 【共通事項】

参加料・①無料、②500円(食材費)  
定員・①②各30人(申込順)  
※①②両方参加できる方を優先します。  
申込開始・11月12日(木)  
申込先/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)。

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
とき・12月1日、14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

## 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	
12月1日、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	
12月22日(火)	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)  
持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ  
料金・800円  
詳細・健康母子係 ☎(24) 0771

## 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・12月4日、18日(12時30分～13時50分)  
ところ・総合保健センター(申込不要)  
持ち物・母子健康手帳、予診票  
詳細・予防接種担当 ☎(24) 3148

## わくわくママクラブ

内容・子育て支援センターの見学、赤ちゃんとの遊び、  
先輩ママとの交流  
対象・市内に居住する妊婦の方  
とき・12月4日(金) 10時～11時30分  
ところ・ちとせこセンター  
持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
申込期限・12月3日(木)  
申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0771

## 思春期保健講座

内容・性教育は家庭から、子どもが自分の身を守るため  
に「性」について身につけておきたい知識を学ぶ  
対象・3歳以上の子がいる保護者または保育・教育関係者  
講師・山岸 美喜 氏(上級思春期保健相談士)  
とき・12月16日(水) 10時～11時30分  
ところ・総合福祉センター402号  
受講料・無料  
定員・50人(申込順)  
申込方法・電話またはFAX、Eメールで申し込み  
申込期限・12月15日(火)17時まで  
申込先/詳細・健康母子係  
☎(24) 0771 FAX(24) 8418  
Eメール kenkosuishin@city.chitose.hokkaido.jp

## ちとせ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・11月25日、12月9日(12時～13時)  
※お弁当持参(申込不要)。

### ●親子で楽しもう!メリークリスマス

対象・0歳～就学前までの子と保護者  
とき・12月14日(月)  
午前の部 10時30分～11時30分  
午後の部 13時～14時



定員・各100組(抽選)

申込日・11月25日、26日

※げんきこセンターで開催する「親子で楽しもう!メ  
リークリスマス」と重複しての申し込みはできません。

12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)

## アリスセンターからのお知らせ

### ●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・11月18日(水) 10時～11時30分  
※申込不要。

### ●子育てサロン

内容・子どもの遊びを見守りながら子育て情報の交換  
対象・就学前の子と保護者  
とき・11月16日、30日(13時～15時)  
11月11日、18日、25日(10時～12時)  
※申込不要。

### ●お誕生会

内容・エプロンシアターや人形劇、手型や足型をとって  
プレゼント  
対象・就学前の子(10月、11月生まれ)と保護者  
とき・11月30日(月) 13時～15時  
※申込不要。

### ●はじめてママ講座(全4回コース)

内容・赤ちゃんとのふれあい遊び、離乳食や救急救命、  
おもちゃ制作についての講座  
対象・生後4か月～10か月の子(第1子)とそのお母さん  
とき・12月18日、平成28年1月22日、2月19日、3月18日  
(10時～11時30分)

定員・18組

申込日・11月12日、13日(12時～15時)

### 【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)

## げんきこセンターからのお知らせ

●ランチデー  
内容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう  
対象・就学前の子と保護者  
とき・11月16日、12月8日(12時～13時)  
※お弁当持参(申込不要)。

### ●北栄小スクールバンドミニミニコンサート

対象・18歳以下の子と保護者  
とき・11月28日(土) 10時～10時40分  
※申込不要。

### ●親子で楽しもう!メリークリスマス

対象・0歳～就学前までの子と保護者  
とき・12月16日(水)  
午前の部 10時30分～11時30分  
午後の部 13時～14時



定員・各80組(抽選)

申込日・11月25日、26日

※ちとせこセンターで開催する「親子で楽しもう!メ  
リークリスマス」と重複しての申し込みはできません。

11月15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 ～

お使いになりましたか?  
がん検診・肝炎ウイルス検診の無料クーポン券

市は、「子宮がん・乳がん・大腸がん・肝炎ウイルス」検  
診の無料クーポン券をそれぞれの対象者に5月下旬に送付  
しています。

厚生労働省と国立がん研究センターの調査によると、日  
本人の2人に1人が「がん」にかかり、そのうちの3人に  
1人が亡くなっています。

女性に特有の「子宮がん」にかかる方は20歳代以降の若  
年層に増加しています。また、「乳がん」は女性がかかる  
「がん」で最も多く、一生のうちに乳がんにかかる確率は  
およそ12人に1人の割合といわれています。

「大腸がん」は、40歳代以降、年齢を重ねるにつれて  
増加しています。

「がん」にかかっても早期のうちほとんど自覚症状  
がありません。市では、無料クーポン券の対象とならな  
い「胃がん・肺がん・前立腺がん」検診も実施していま  
す。早期発見・治療のために、「大腸・胃・肺・前立腺」  
がん検診は毎年、「子宮・乳」がん検診は2年に1回の  
受診をお勧めします。

また、肝炎ウイルス検診もこの機会に受診しましょう。  
無料クーポン券についてご不明な点があるときは、お問  
い合わせください。

今月は、保健師が担当しました。市民健康係 ☎(24) 0364