

(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

●**集団健診の日程など** (健診日の2週間程度前か定員になり次第、締め切ります。年末年始は混み合いますので、早めの受診をお勧めします)

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 平成28年1月27日(女性のみ・保育あり)、28日、2月27日、28日、29日(女性のみ・保育あり)、3月1日 (7時~10時30分)	とき 平成28年2月6日、22日、3月3日、15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)	健診申込専用ダイヤル
とき 平成28年1月20日、24日 (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。	☎(24) 0 6 1 7 (平日8時45分~17時15分)
	【詳細】市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4

●**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	① ②	50歳以上の男性	500円(100円)
前立腺がん検診			1,000円(300円)
子宮がん検診	② ③	奇数月生まれの女性で、②40歳以上、③20歳以上	2,000円 (注1)
乳がん検診			2,000円(1,300円)
肝炎ウイルス検診	① ②	40歳以上でB型・C型肝炎検査、治療を受けていない方	800円(800円)
国保特定健診			40歳~74歳の市国保加入者 (1,000円)(注2)
はつらつ健診	① ②	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
さわやか健診	①	19歳~39歳	1,000円(1,000円)
エキノコックス症	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は800円(20歳~29歳 2,000円)。注2 65歳~74歳の方は500円。
※65歳~69歳で障害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。

●**脳ドック検診**(平成27年4月1日時点の年齢)

年齢	生まれた年月日
40歳	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
45歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
50歳	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
55歳	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
60歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日
65歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日~昭和15年4月1日

※75歳以上の方も5歳ごとに受診できます。
料 金・6,000円
定 員・100人(申込順)
受付期間・12月14日~定員に達するまで

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	
平成28年 1月12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	
平成28年1月26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 (母子健康手帳、歯ブラシ持参)
料 金・800円
詳 細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1 (申込不要)

育児相談

内 容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
と き・平成28年1月18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 (母子健康手帳持参)
詳 細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1 (申込不要)

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・平成28年1月8日、22日 (12時30分~13時50分)
と ころ・総合保健センター (母子健康手帳、予診票持参)
詳 細・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8 (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、歯科衛生士の歯科相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定
と き・12月14日(月) 9時30分~11時30分と13時~16時
※医師の相談13時~15時、歯科衛生士の相談9時30分~11時30分。
と ころ・総合保健センター
詳 細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8 (申込不要)

同日、育児相談会場で「子育てママの健康相談」開催

体験パパクラブ・わくわくママクラブ

●**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
と き・平成28年1月16日(土) 10時~12時30分
申込期限・平成28年1月15日(金)

●**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・平成28年1月25日(月) 10時~11時30分
申込期限・平成28年1月22日(金)

【共通事項】
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・平成28年1月18日(月) 12時30分~13時30分
※お弁当持参(申込不要)、そのまま13時~15時のサロンに参加可。

●**すくすくの日(身体計測の日)**
内 容・身体計測、栄養相談(ボランティアの手伝いあり)
対 象・就学前の子と保護者
と き・平成28年1月20日(水) 10時~12時(申込不要)

【共通事項】
参加料・無料
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・12月25日、26日、28日、平成28年1月4日~16日
(12時~13時) ※1月11日は休館日です。

※お弁当持参(申込不要)、冬休み期間中は小学生と一緒に食事。

●**子育てスキルアップ~孫育て講座**
内 容・お孫さんとの上手な関わりを学ぶ
対 象・乳幼児がいる祖父母(家族の方も一緒にどうぞ)
と き・平成28年1月10日(日) 10時15分~11時15分
申込日・12月11日、12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か月の子と保護者
と き・平成28年1月20日、2月3日、17日、3月2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・12月15日、16日

●**にこにこランド(毎週火曜 全7回コース)**
対 象・生後9か月~1歳6か月の子と保護者
と き・平成28年1月19日、26日、2月2日、9日、16日、23日、3月1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・12月18日、19日

●**わくわくランド(毎週木曜 全7回コース)**
対 象・生後1歳7か月~就学前の子と保護者
と き・平成28年1月21日、28日、2月4日、18日、25日、3月3日、10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・12月22日、24日

●**ベビーマッサージ**
内 容・お母さんが子に行うマッサージ
対 象・生後1か月~8か月までの子と保護者
と き・平成28年1月29日(金) 10時~11時

定 員・16組(申込順)
申込日・平成28年1月5日、6日

平成28年1月10日(日) 10時~16時は休日開館日です
対象は、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) 1 7 1 7 (日・祝日を除く9時~17時30分)

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・12月25日、26日、28日、平成28年1月4日~16日 (12時~13時)
※1月10日、11日は休館日です。
※お弁当持参(申込不要)、冬休み期間中は小学生と一緒に食事。

●**離乳食講座**
対 象・離乳食に興味のある方
と き・平成28年1月22日(金) 13時30分~14時40分
定 員・20人(申込順)
申込日・12月21日、22日

12月20日(日) 10時~16時は休日開館日です
対象は、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)

がん・肝炎ウイルス検診のクーポン券

子宮がん、乳がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診の対象者のうち、特定の年齢の方へ無料クーポン券(送付前に受診した方には、償還払い申請書)を送付しています。使用期限・申請期限は平成28年3月31日(肝炎ウイルス検診の使用期限は3月1日)です。期限までに受診や申請の手続きをください。例年、2月~3月は申込件数が多いため、早い段階に定員に達することがあります。お早めに申し込んでください。
詳 細・市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4

~ 保健師・栄養士のリレーコラム ~

妊産婦と赤ちゃんへの思いやり ~マタニティマーク

皆さんは、マタニティマークを見かけたことがありますか。これは、妊産婦に対する配慮を周囲の皆さんにお願いするためのマークです。

では、妊産婦への配慮は、なぜ必要なのでしょう?

妊産婦の健康は、赤ちゃんに大きく影響します。妊娠中のさまざまな症状により、流産や早産など、赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります。また、出産後は十分に体力が回復していない場合もあり、母親自身の健康はもとより、子育てに影響することもあります。

一般に、妊娠中の症状や産後の体調には個人差があります。つわりがごく軽く済む方、つわりなどの症状が重く、安静や入院治療が必要になる方もいます。また、妊娠中は順調に経過しても、出産後の回復に時間を要するという方もいます。

妊産婦の体調は、外見からでは分かりにくいので、妊産婦自身が普段以上、健康管理に気を付けるのはもちろんですが、周囲の方も妊産婦に起こりやすい、さまざまな症状などを理解し、気遣うことが大切です。

マタニティマークを身につけた方を見かけたら、席を譲る、近くでの喫煙は控えるなどの配慮をお願いします。

今月は、保健師が担当しました。健康推進課 ☎(24) 0 7 7 1