

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

出前健康相談

内容・保健師の健康相談、血圧測定
 と き・2月18日(木) 15時30分~17時
 ところ・温水プール(申込不要)
 詳細・健康企画係 ☎(24)0768

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・2月22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

健康づくり教室

内容・ストレスと仲良く付き合う方法についての講話、参加型リラクゼーション
 講師・河岸 由里子 氏(臨床心理士)
 と き・3月7日(月) 10時~11時30分
 ところ・総合福祉センター402号
 参加料・無料 定員・30人(申込順)
 ※1歳以上の保育あり(定員15人、要事前予約)。
 申込開始・2月15日(月)
 (受付は、平日の8時45分~17時15分)
 申込先/詳細・健康企画係 ☎(24)0768

BCG予防接種

対象・5~7カ月児
 (状況により3~11カ月児まで接種可)
 と き・3月11日、25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

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	
3月7日、14日、28日	1年以内に千歳市で1歳6カ月児・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	
3月24日(木)	1歳~就学前の全ての幼児

時 間・9時30分~11時30分と13時~15時
 ところ・総合保健センター(申込不要)
 料 金・800円
 持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ
 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・3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(申込不要)
 持ち物・母子健康手帳
 詳細・健康母子係 ☎(24)0771

体験パパクラブ

もうすぐお父さんになる方、これから生まれてくる赤ちゃんのために育児について学んでみませんか。
 内容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など
 対象・もうすぐお父さんになる方
 と き・3月12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、筆記用具
 申込期限・3月11日(金)
 申込先/詳細・健康母子係 ☎(24)0771

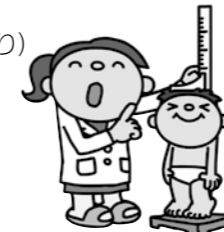
わくわくママクラブ

内容・先輩ママとの交流や子育て支援センターの見学、赤ちゃんとの遊び方を学ぶ
 対象・市内に居住する妊婦の方
 と き・3月16日(水) 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・3月15日(火)
 申込先/詳細・健康母子係 ☎(24)0771



アリスセンターからのお知らせ

●保健師相談日
 内容・子どもの健康について保健師に相談してみませんか
 対象・就学前の子がいる保護者
 と き・2月15日(月) 13時30分~14時30分
 ●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・2月15日(月) 12時30分~13時30分
 ※お弁当持参(そのまま13時~15時に開催のサロンに参加可)。
 ●身体測定の日
 内容・身長と体重の計測
 (ボランティアの手伝いあり)
 対象・就学前の子
 と き・2月17日(水) 10時~11時30分



【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)

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・2月12日(金) 12時~13時
 ※お弁当持参(申込不要)。
 ●ママのためのピラティス
 内容・姿勢を良くしてストレスを解消しませんか
 対象・就学前の子がいるお母さん
 と き・3月6日(日) 10時15分~11時15分
 定 員・20人(申込順)
 申込開始・2月12日(金)
 ※保育はありません。

3月6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)1717(日・祝日を除く9時~17時30分)

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・2月18日、3月3日(12時~13時)
 ※お弁当持参(申込不要)。
 ●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カ月までの子と保護者
 と き・3月9日(水) 10時~11時
 定 員・20組(申込順)
 申込日・2月18日、19日

2月21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 ~

これから出産される方とその周りの方へ
 ~マタニティとメンタルヘルス~

女性は、妊娠・出産により、ホルモンバランスが大きく変化するため、涙もろくなったり、イライラしたり、精神的に不安定になったりします。
 産後は、マタニティブルー(1週間程度で症状回復)といわれるように、気分が落ち込む、涙が止まらない、それに加えて「赤ちゃんを育てなければならない」という、大きな重圧と不安の渦にのみ込まれ、気持ちが不安定になることがあります。家族や友人など周りの方のやさしい言葉でお母さんが傷ついてしまうこともあります。
 周りの方がゆっくり話を聴いてあげることや、温かい声掛け、家事・育児の協力が支えとなり、産後の苦難を乗り切る糧となります。
 マタニティブルーの症状が長引くと、「産後うつ病」になるリスクが高まります。日本では、出産を経験した女性の10~20パーセント程度の方が病になるといわれています。
 また、「月経前症候群」や「月経前不快気分障害」という病があり、月経(生理)の1~2週間前から、感情をコントロールできず生活への支障が生じ、治療が必要になることがあります。
 「イライラする」、「眠れない」、「自分を責めてしまう」、「食欲の増減がある」、「物事がうまくできない」などの症状が2週間以上続くときは、早めに市の保健センターや医療機関(婦人科・メンタルクリニック・精神科など)にご相談ください。
 今月は、保健師が担当しました。健康母子係 ☎(24)0771