

(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・3月22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) 0 7 6 8

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
 と き・4月5日、18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) 0 7 7 1



BCG予防接種

対象・5カ月～7カ月児
 (状況により3カ月～11カ月児まで接種可)
 と き・4月8日、22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) 3 1 4 8

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

●フッ化物塗布・歯科相談
 対象・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
 と き・4月5日、18日
 (9時30分～11時30分と13時～14時50分)
 ●フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診
 対象・1歳～就学前の全ての幼児
 と き・4月27日(水)
 9時30分～11時20分と13時～14時50分

【共通事項】

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) 0 7 7 1



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・4月23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・4月22日(金)
 申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

わくわくママクラブ (妊娠中の過ごし方コース)

内容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養などについて学ぶ
 対象・市内に居住する妊婦の方
 と き・4月25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・4月22日(金)
 申込先/詳細・健康母子係 ☎(24) 0 7 7 1

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・3月17日(木) 12時～13時
 ※お弁当持参(申込不要)。
 ●企業連携ぶちゼミ「骨盤のゆがみ解消講座」
 内容・骨盤の状態確認、ゆがみを解消するためのアドバイス
 講師・北星病院の理学療法士・作業療法士の皆さん
 対象・生後6カ月までの子のお母さん
 と き・3月17日(木) 10時30分～11時30分
 定員・10人(申込順)
 ※定員を超えるときは、初回の方を優先します。
 持ち物・普段使用している抱っこひもや骨盤ベルトなど
 申込日・3月10日～15日
 ●すくすくの日
 内容・身長と体重の計測
 対象・就学前の子(申込不要)
 と き・4月8日(金) 10時～15時



3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)

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・3月14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)。
 ●お誕生会(2月、3月生まれ)
 内容・手型や足型をとってプレゼント
 対象・就学前の子と保護者
 と き・3月14日(月) 13時～15時
 ●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・3月16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) 8 3 4 1 (平日10時～15時、土曜日9時～14時)

ちとせ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・3月11日(金) 12時～13時
 ※お弁当持参。
 ●すくすくの日
 内容・身長と体重の計測
 対象・就学前の子
 と き・3月11日、12日 (10時～15時)
 ●みんなであそぼう
 内容・わらべうたあそび、かけっこなど
 対象・就学前の子と保護者
 と き・3月17日(木) 10時30分～11時30分



4月3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(申込不要)
 会場/詳細・ちとせセンター
 ☎(40) 1 7 1 7 (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 ～

3月は自殺対策強化月間です

日本では、年間の自殺者数は減少傾向にありますが、未だ2万5千人を超えており、先進国の中でも高い水準となっています。千歳市においても減少傾向にありますが、毎年20人近くの大切な命が失われています。

自殺は、個人の意思や選択の結果であるという認識が依然としてありますが、心理的に追い込まれ、正常な判断ができず、自殺以外の解決策がないと思込み、衝動性が高まることで起こるといわれています。さまざまな背景、要因が複雑に重なり合うことで起こることから、社会全体で予防に取り組む必要があります。

日常生活の中で自殺を予防していくためには、周囲の人が変化に「気づく」、専門家に「つなぐ」、その人の気持ちを尊重し話に耳を傾けながらじっくりと「見守る」といった対応が必要です。

日本で自殺者数が最も多い3月は「自殺対策強化月間」として、国や市、関係団体などが連携しながら重点的に広報活動を行っています。

千歳市では、3月8日～11日まで総合保健センターロビーで自殺予防などに関するパネルを展示します。ぜひお越しください。

今月は、保健師が担当しました。健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8