

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

脳ドック・骨粗しょう症の検診、集団健診の申し込み

脳ドック・骨粗しょう症の検診は、4月12日(火) 8時45分から申し込み開始

●対象になる方(平成28年度)

4月1日現在の年齢(生年月日)	脳ドック	骨粗しょう症 (女性のみ)
40歳(昭和50年4月2日~昭和51年4月1日)	○	○
45歳(昭和45年4月2日~昭和46年4月1日)	○	○
50歳(昭和40年4月2日~昭和41年4月1日)	○	○
55歳(昭和35年4月2日~昭和36年4月1日)	○	○
60歳(昭和30年4月2日~昭和31年4月1日)	○	○
65歳(昭和25年4月2日~昭和26年4月1日)	○	○
70歳(昭和20年4月2日~昭和21年4月1日)	○	○
75歳(昭和15年4月2日~昭和16年4月1日)	○	○

集団健診は、4月19日(火) 8時45分から申し込み開始

国保特定健診、はつらつ健診、さわやか健診、いきいき健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診

※集団健診の料金、対象年齢、実施月日などは、広報ちとせ4月号(今月号)の号外をご覧ください。
(総合保健センターや各コミセンに置いてある、千歳市健診ガイド(詳細版)や市のホームページにも掲載しています)

●受診期間、定員、料金

検診名	受診期間	定員(申込順)	料金
脳ドック(前期)	5月~10月	300人	6,000円
骨粗しょう症	5月~平成29年3月	200人	600円

※生活保護世帯の方は、脳ドック・骨粗しょう症検診いずれも無料。

●その他

※受診場所や受診方法などは、申し込み後、受診券を送付するときに、あわせてお知らせします。
※脳ドック検診は、75歳以上も5歳ごとに受診できます。
※脳ドック検診(後期)は、10月中旬から受け付けを開始する予定です(定員250人・抽選)。

健診のお申し込みは
健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
 ※平日の8時45分~17時15分。
詳細・市民健康課 ☎(24)0364(申込不可)

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・4月21日(木) 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

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・5月13日、27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)。

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
 と き・5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)
 持ち物・母子健康手帳
 詳 細・母子保健係 ☎(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	
5月9日、16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	
5月20日(金)	1歳~就学前の全ての幼児
時 間・9時30分~11時20分、13時~14時50分 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・母子保健係 ☎(24)0771	

わくわくママクラブ(子育て準備コース)

内容・赤ちゃんとの過ごし方について学ぶ
 対 象・市内に居住する妊婦の方
 と き・5月20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・5月19日(木)
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771

アリスセンターからのお知らせ

- ①身体測定の日
 対 象・就学前の子(ボランティアの手伝いあり)
 と き・4月20日(水) 10時~11時30分(申込不要)
- ②企業連携ぶちゼミ「シートと紙アプリで遊ぼう!」
 内 容・360度撮影できるカメラ(シート)を使って遊ぶ、描いた絵が動き出す特別な用紙にお絵かき
 講 師・(株)カミノ、リコー・ジャパン(株)の皆さん
 対 象・1歳6カ月~3歳までの子と保護者
 と き・4月22日(金) 10時30分~11時30分
 定 員・12組(抽選)
 申込日・4月11日、12日

4月からの子育てサロン、サークル貸館は、
 次の日程で実施します
 子育てサロン・毎週月、火、水、木曜日(10時~11時30分)
 サークル貸館・毎週金曜日(10時~11時30分)

【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

- ①くりねずみのおはなし会
 対 象・就学前の子と保護者
 と き・4月15日(金) 11時~11時30分(申込不要)
- ②みんなDEリズム!
 内 容・親子で楽しく体を動かしましょう
 対 象・就学前の子と保護者
 と き・4月27日(水) 10時30分~11時30分(申込不要)
- ③みんなDEお庭!春を楽しもう
 対 象・就学前の子と保護者
 と き・5月10日(火) 10時30分~
 ※お庭で遊んだ後に昼食を食べたい方は、お弁当を持参ください。
- ④転勤してきた人あ一つまれ!
 内 容・子育て情報の交換、子育て施設の紹介
 対 象・千歳市に引っ越してきて3年未満の子(3歳以下の第1子)とその保護者
 と き・5月23日(月) 10時30分~11時30分(申込不要)
 定 員・25組(申込順)
 申込日・4月13日、14日
- ⑤赤ちゃんあ一つまれ!
 対 象・生後8カ月までの子(第1子)と保護者
 と き・6月1日(水) 10時~11時
 定 員・20組(申込順)
 申込日・4月25日、26日

4月17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・げんきこセンター
 ☎(26)2070(日・祝日を除く9時~17時30分)

ちとせこセンターからのお知らせ

- ①離乳食講座
 と き・5月13日(金) 13時30分~14時40分
 定 員・20人(申込順)
 申込日・4月15日、16日
- ②にこにこランド(毎週火曜日 全5回コース)
 対 象・生後9カ月~1歳6カ月の子と保護者
 と き・5月17日、24日、31日、6月7日、14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・4月19日、20日
- ③あかちゃんランド(隔週水曜日 全4回コース)
 対 象・生後3カ月~8カ月の子と保護者
 と き・5月18日、6月1日、15日、29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・4月12日、13日
- ④わくわくランド(毎週木曜日 全5回コース)
 対 象・1歳7カ月~就学前の子と保護者
 と き・5月19日、26日、6月2日、9日、16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・4月26日、27日

5月1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)
 ※抽選では、初めて参加する方を優先します。
 ※②~④は、開催日の月齢でお申し込みください。

~ 保健師・栄養士のリレーコラム ~

保健師ってどんな人?
 ~子育てに関する保健師の仕事紹介~

妊娠、出産、子育てという家族にとって大きなイベントは、とても喜ばしいことですが、同時にさまざまな悩みや不安を抱くこともあります。特に、体も生活も大きく変化するお母さんにとっては「これでいいのかな?」と自信が持てなくなることもあるのではないのでしょうか。

私たち子育てを担当する保健師は、妊婦教室や赤ちゃん訪問、乳幼児健診などを通じて、子育て中の家族が楽しい気持ちで子育てできるようなお手伝いをしています。

例えば、「初めての子育てのため余裕がない」と強い不安を抱くお母さんに、子育てのアドバイスやサービスを紹介しています。また、「子どもの発達や発育が心配」というお母さんには、子どもの様子を見せてもらい、お話を聞いた上で、必要に応じて相談先を紹介しています。

子育ての悩みは、答えを求めるだけではなく「大丈夫だよ」、「ちゃんとできているよ」など、誰かと一緒に確認することで気持ちが楽になることがあります。「こんなこと聞いて大丈夫かな」と思わず、気軽に相談ください。

今月は、保健師が担当しました。母子保健係 ☎(24)0771