

集団健診・がん検診 申込受付中

●集団健診の内容・対象・料金 (表中の年齢は、平成28年度中に達する年齢です)

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			500円(100円)
前立腺がん検診		50歳以上の男性	1,000円(300円)
子宮がん検診	② ③	偶数月生まれの女性で、②は40歳以上、③は20歳以上	2,000円(注1)
乳がん検診	② ③	偶数月生まれの40歳以上の女性	2,000円(1,300円)
肝炎ウイルス検診	① ②	40歳以上でB型・C型肝炎の検査、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		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	無料
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歳は2,000円) 注2 65歳～74歳の方は500円
 ※65歳～69歳の障害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になります。

●集団健診の日程など

① 集団健診(会場:総合保健センター)	
とき	7月27、29日 8月29、30日 (7時～10時30分)
② 集団健診(会場:札幌がん検診センター)	
とき	7月15、19日 ※無料送迎バスで移動。 ※「健康診査」と「がん検診等」の両方を受診する方が対象。
③ あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)	
とき	7月7日 9月16日 ※定員各60人。 ※無料送迎バスで移動。

健(検)診申込専用ダイヤル
 ☎(24)0617
 平日8時45分～17時15分

【詳細】市民健康係 ☎(24)0364

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
 とき・7月7日(木) 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

パパの育児基礎講座

内容・赤ちゃんとの遊び方、あやし方、料理レシピ紹介など
 対象・①妊娠中の夫婦、②1歳未満の子がいる夫婦
 とき・7月3日(日) 10時～11時30分
 ところ・ちとせこセンター
 定員・①②各15組(母子健康手帳、筆記用具持参)
 申込期限・6月30日(木)
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771
 ※②の方は、ちとせこセンターでも申し込みができます。

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・歯科医師健診

とき	対象
●フッ化物塗布・歯科相談	
7月1、7、19日	1年以内にフッ化物塗布・歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた幼児
●フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診	
7月26日(火)	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(母子健康手帳、歯ブラシ持参)
 詳細・母子保健係 ☎(24)0771

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・7月8、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)3148

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・7月11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・7月7日(木)
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771

ちとせこセンターからのお知らせ

●すくすくの日
 内容・身長、体重の計測
 対象・就学前の子
 とき・6月18日(土) 10時～15時(申込不要)
 ●ランチデー
 とき・6月28日(火) 12時～13時(申込不要)
 ※お弁当を持参してください。
 ●転勤してきた人、あつまれ
 内容・子育て情報の交換、子育て施設の紹介
 対象・千歳市に転勤して3年以内の就学前の子と保護者
 とき・7月6日(水) 10時30分～11時30分
 定員・20組(申込順)
 申込日・6月21、22日
 ●いいこといっぱい! 祖父母の孫育て
 内容・子育ての新常識、孫育ての今と昔
 対象・初めておじいちゃん、おばあちゃんになる方
 とき・7月14日(木) 10時～11時
 定員・10組(申込順)
 申込日・6月17、18日

7月3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】
 会場/申込先/詳細・ちとせこセンター(参加料無料)
 ☎(40)1717、(40)1727(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

●保健師相談日
 内容・身体計測(ボランティアの手伝いあり)、栄養相談
 対象・就学前の子
 とき・6月22日(水) 10時～11時30分(申込不要)
 ●企業連携ぶちせみ「骨盤ゆがみ解消講座」
 内容・理学療法士・作業療法士による骨盤のゆがみを直す体操
 対象・産後6カ月以内の母と子
 とき・7月20日(水) 10時30分～11時30分
 申込日・7月4、5日(電話での申し込みは、12時～15時)
 【共通事項】
 会場/申込先/詳細・アリス子育て支援センター(参加料無料)
 ☎(24)8341(月～金10時～15時)

健康相談・出前健康相談

●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・6月17日(金) 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)
 ●出前健康相談
 内容・保健師による健康相談、血圧測定
 とき・7月1日(金) 10時～12時
 ところ・市立図書館(申込不要)
 【共通事項】
 詳細・健康企画係 ☎(24)0768

げんきこセンターからのお知らせ

●ランチデー
 とき・6月21日(火) 12時～13時(申込不要)
 ※お弁当を持参してください。
 ●すくすくの日
 内容・身長、体重の計測
 対象・就学前の子
 とき・7月9日(土) 10時～15時(申込不要)
 ●ベビーマッサージ
 対象・生後8カ月までの子と保護者
 とき・7月12日(火) 10時～11時
 定員・20組(申込順)
 申込日・6月14、15日
 ●やさしい親子ヨガ
 対象・生後3カ月～就学前の子と保護者
 とき・7月21日(木) 10時30分～11時15分
 定員・30組(申込順)
 申込日・7月5、6日

6月19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】
 会場/申込先/詳細・げんきこセンター(参加料無料)
 ☎(26)2070、(26)2080(日・祝日を除く9時～17時30分)

千歳市食育月間パネル展

望ましい食生活を送るために必要な情報を紹介します。
 期間・6月20日～24日
 ところ・総合福祉センター1階(エレベーター付近)
 詳細・救急医療・管理係 ☎(24)0361

～保健師・栄養士のリレーコラム～

「受けよう! 特定健診」

40歳を過ぎて、ベルトの上におなかの肉がのってきた感覚はありませんか。その状態は、内臓脂肪型肥満になっているかもしれません。俗にいう「メタボ」の状態です。

当てはまっていると思ったあなた、改善の第一歩は自分を知ることです。まずは体重計に乗ってみましょう。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

(例) 80kg、1.75m 80÷1.75÷1.75=26.1224

この値が25以上の方は、ぜひ健診を受けましょう。次に、ウエストより下のおへそのあたりの胴回りを計ってみましょう。男性は85cm、女性は90cmを超えた方、ぜひ健診を受けましょう。

特定健診はメタボ健診とも呼ばれており、生活習慣病を引き起こすリスクを早期に発見し、生活習慣改善によりメタボリックシンドロームを予防するために実施しています。1年に1度は健診を利用して、健康管理にお役立てください。

市の国民健康保険以外に加入の方は、加入している医療保険機関に特定健診の問い合わせをしてください。

40歳未満の方、後期高齢者医療保険に加入の方、生活保護の方で他に健診を受ける機会がない方は、市の健診申込ダイヤル☎24-0617(直通)にお問い合わせください。

今月は、保健師が担当しました。特定健診係 ☎(24)0177