

(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・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		40歳以上	1500円(500円)
大腸がん検診	①②③		1000円(300円)
肺がん検診			500円(100円)
前立腺がん検診	①②	50歳以上の男性	1000円(300円)
子宮がん検診	②③④	偶数月生まれの女性で、②は40歳以上、③④は20歳以上	2000円(注1)
乳がん検診	②	偶数月生まれの40歳以上の女性	2000円(1300円)
肝炎ウイルス検診		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	(1000円)(注2)
はつらつ健診	①②③	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	1000円(1000円)
エキノコックス症	①②③	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2000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(総合保健センター)	とき	9月28、29、30日、10月28、29、30日(7時～10時30分) ※9月30日は女性のみ(無料保育あり)。
② 集団健診(札幌がん検診センター)	とき	9月3、21日(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です。
③ 集団健診(総合保健センター)	とき	10月31日(月)7時～10時30分(無料保育あり) ※子宮がん検診実施日(女性のみ)
④ あおぞら検診(札幌がん検診センター)	とき	9月16日、10月4、17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・9月12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・歯科医師健診

とき	対象
●フッ化物塗布・歯科相談	
9月12、26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	
9月15日(木)	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

## 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)。

## 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・8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

## BCG予防接種

対象・5か月～7か月児(状況により3か月～11か月児まで接種可)  
とき・9月9、23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

## 健康まつり

内容・健康をテーマにしたパネル展示や体験コーナーなど  
※食育イベントとして、映画「いただきます みそをつくることもち」ほか上映あり(11時30分～と13時30分～の2回公演予定)。  
とき・9月10日(土)10時～15時30分  
ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)  
詳細・救急医療・管理係 ☎(24)0361

## わくわくママクラブ

内容・子育て支援センターの見学、先輩ママとの交流など  
対象・市内に居住する妊婦の方  
とき・9月28日(水)10時～11時30分  
ところ・アリスセンター  
持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
申込期限・9月26日(月)  
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

●すくすく計測の日  
対象・就学前の子  
とき・8月19日(金)10時～15時(申込不要)

●歯と栄養講座  
対象・子どもの虫歯予防と栄養に興味のある方  
とき・8月30日(火)10時30分～11時15分(申込不要)

●パパのベビーマッサージ  
対象・生後8カ月までの子とお父さん(お母さんの参加も可)  
とき・9月4日(日)10時30分～11時30分  
定員・12組(申込順)  
申込日・8月19、20日

●にこにこランド(火曜コース 全5回)  
対象・生後9カ月～1歳6カ月の子と保護者  
とき・9月6、13、20、27日、10月4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・8月16、17日

●あかちゃんランド(水曜コース 全4回)  
対象・生後3カ月～8カ月の子と保護者  
とき・9月7、21日、10月5、19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・8月12、13日

●わくわくランド(木曜コース 全5回)  
対象・1歳7カ月～就学前の子と保護者  
とき・9月8、15、29日、10月13、20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・8月24、25日

●保育ボランティア募集(随時受付)  
内容・保護者が講座を受講しているときの保育  
対象・保育ボランティアに興味・関心がある15歳以上の方

9月4日(日)10時～16時は、休日開館日です  
対象：0歳～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)  
※抽選では、初めて参加する方を優先します。

## アリスセンターからのお知らせ

●すくすく計測の日(ボランティアの手伝いあり)  
対象・就学前の子  
とき・8月17日(水)10時～12時(申込不要)  
※管理栄養士の栄養相談があります。

●子育てママの趣味講座「スクラップブックを作ろう！」  
内容・写真を身近な材料でデコレーションして飾る  
対象・就学前の子と保護者  
とき・8月19日(金)10時～11時30分  
持ち物・写真(Lサイズ)  
申込日・8月10、12日(電話での申し込みは、12時～15時)

●保健師相談日  
対象・就学前の子の保護者  
とき・8月24日(水)10時～11時30分(申込不要)

【共通事項】  
会場/申込先/詳細・アリスセンター(参加料無料)  
☎(24)8341(平日の10時～15時)

## げんきこセンターからのお知らせ

●元気な未来の一步を守るために  
～おうちでできるフットケアと正しい靴の履き方・選び方～  
対象・就学前の子と保護者  
とき・8月30日(火)10時～11時  
定員・20組(申込順)  
申込日・8月10、12日

●みんなDEリズム!  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月7日(水)10時30分～11時30分(申込不要)

●すくすく計測の日  
対象・就学前の子  
とき・9月9日(金)10時～15時(申込不要)  
※10時～12時に管理栄養士の栄養相談があります。

●パパと遊ぼう!  
対象・就学前の子とお父さん(家族での参加歓迎)  
とき・9月24日(土)11時～12時  
定員・30組(申込順)  
申込日・8月18、19日

●みんなDEお庭!～秋を楽しもう～  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月27日(火)10時～11時  
※雨天時は、28日(水)に順延。  
定員・30組(申込順)  
申込日・8月23、24日

8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】  
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)

## ～保健師・栄養士のリレーコラム～

### 知っていますか?「食生活改善推進員」

食生活改善推進員は、食を通して健康づくりを応援するボランティア活動を行っています。

適切な食生活は、生活習慣病を予防し、毎日を健康に過ごしていく上で重要ですが、健康的な食生活を毎日続けることは難しいと感じている方はいませんか?

そんなとき、ヘルシーメニューのコツなどをアドバイスしてくれるのが食生活改善推進員の皆さんです。

主に、市の健康づくり教室などで行う調理実習や試食を通して家庭で実践できる「塩分控えめメニュー」、「野菜たっぷりメニュー」のヘルシーメニューを紹介するほか、小学生を対象とした食育教室を実施するなど、市民の皆さんが毎日、健康的な生活を送れるよう「健康づくりの輪」を広げる活動を行っています。

また、推進員は、市が開催する「たのしい栄養講座」を受講し、生活習慣病予防につながる食生活や健康づくりに関する知識を学んで皆さんにお伝えする活動もしています。

「たのしい栄養講座」は、10月～11月に全6回コースで開催する予定です。推進員の活動や健康的な食生活に興味、関心がある方の参加をお待ちしています。

今月は、栄養士が担当しました。健康企画係 ☎(24)0768