

(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、脳ドック、骨粗しょう症検診 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)

| 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    | ① ②  | 50歳以上の男性                  | 500円(100円)     |
| 前立腺がん検診  |      |                           | 1,000円(300円)   |
| 子宮がん検診   | ② ③  | 偶数月生まれの女性 ②40歳以上 ③20歳以上   | 2,000円(注1)     |
| 乳がん検診    |      | 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   | ① ②  | 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) |
| E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             |

●**脳ドック、骨粗しょう症検診**  
対象年齢表(平成28年4月1日時点の年齢)

| 年齢 | 生年月日            | 脳ドック | 骨粗しょう症(女性のみ) |
|----|-----------------|------|--------------|
| 40 | 昭和50.4.2～51.4.1 | ○    | ○            |
| 45 | 昭和45.4.2～46.4.1 | ○    | ○            |
| 50 | 昭和40.4.2～41.4.1 | ○    | ○            |
| 55 | 昭和35.4.2～36.4.1 | ○    | ○            |
| 60 | 昭和30.4.2～31.4.1 | ○    | ○            |
| 65 | 昭和25.4.2～26.4.1 | ○    | ○            |
| 70 | 昭和20.4.2～21.4.1 | ○    | ○            |
| 75 | 昭和15.4.2～16.4.1 | ○    | ○            |

※75歳以上も5歳以内は検診可。

●**脳ドック**  
定員・250人(抽選) 料金・6,000円(注3)  
申込期間・10月11日～17日

●**骨粗しょう症**  
料金・600円(注3) ※申し込み受付中。

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500円 注3 生活保護世帯は無料  
※障害4級以上(65歳～69歳)の方、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。

●**集団健診の日程など** (②集団健診は健康診査とがん検診等の両方を受診する方が対象)

| ① 集団健診(総合保健センター)   | ② 集団健診                 | ③ あおぞら検診                  |
|--|------------------------|---------------------------|
| 11月29、30日、12月9、10日、平成29年1月30、31日(7時～10時30分)<br>※1月31日は女性のみ(無料の保育あり)。 | 平成29年1月15日(日)<br>定員60人 | 11月11日、12月7、11日<br>定員各60人 |

**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

## 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・11月4、18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

## パパの育児基礎講座

内容・赤ちゃんとの遊び方、あやし方、抱っこ体験など  
対象・①妊娠中の夫婦、②1歳未満の子を持つ夫婦  
とき・11月3日(木・祝) 10時30分～11時30分  
ところ・ちとせっこセンター  
持ち物・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
申込期限・11月1日(火)  
申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771  
(②は「ちとせっこセンター」で申し込み可)

## 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・体脂肪測定・尿検査)  
とき・10月14日(金) 9時30分～11時30分と13時～16時(医師13時～15時、歯科衛生士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**  
とき・10月25日(火) 10時～12時  
ところ・図書館(申込不要)

【共通事項】  
詳細・健康企画係 ☎(24)0768

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
とき・11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・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   |
|-----------------------------|--|
| ● <b>フッ化物塗布・歯科相談</b>        |  |
| 11月7、14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 |
| ● <b>フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診</b> |  |
| 11月25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(母子健康手帳、歯ブラシ持参)  
料金・800円(申込不要)  
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・赤ちゃんの着替え、おむつ交換などを学ぶ  
対象・市内に居住する妊婦の方  
とき・11月25日(金) 10時～11時30分  
ところ・げんきっこセンター(母子健康手帳、筆記用具持参)  
申込期限・11月22日(火)  
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

●**おもちゃを作ろう(毎月第1・第3木曜に開催)**  
内容・身近な素材・材料を使いおもちゃを作る  
対象・就学前の子と保護者  
とき・10月20日(木) 10時30分～12時(申込不要)

●**身体計測の日**  
対象・就学前の子(ボランティアの手伝いあり)  
とき・10月19日(水) 10時～12時(申込不要)

●**こどもネウボラ(保健師相談日)**  
内容・子どもの健康・育児に関する相談  
対象・就学前の子と保護者  
とき・10月24日(月) 10時30分～11時30分(申込不要)

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

## お母さんのための骨盤ケア(親子で一緒に講話、運動など)

対象・生後2カ月～1歳未満の子と母親  
とき・11月28日(月) 10時～12時  
ところ・総合保健センター  
定員・20組(申込順)  
申込期間・10月24日～11月18日  
申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771

## 高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種のお知らせ

対象・65歳以上の方、60歳～64歳で心臓・じん臓・呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方(障害者手帳1級)  
料金(一人につき1回まで)

| 区分                | 自己負担額  | 本人確認書類    |
|-------------------|--------|-----------|
| ①一般(障がいのある方を含む)の方 | 1,180円 | 健康保険証     |
| ②千歳市国民健康保険被保険者の方  | 480円   |           |
| ③後期高齢者医療保険被保険者の方  | 480円   |           |
| ④生活保護世帯の方         | 無料     | 生活保護受給証明書 |

※①障がいのある方は障害者手帳を持参してください。  
※指定医療機関や詳細は、お問い合わせください。  
期間・平成29年3月31日(金)まで  
詳細・予防接種担当 ☎(24)3148

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

**10月は「乳がん月間」です**

乳がんは、女性がかかるがん第1位です。日本人女性の12人に1人は乳がんにかかるといわれています。30歳代から増加をはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。40歳を過ぎたら2年に1回乳がん検診を受診しましょう。

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。市は、胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がんの6種類のがん検診を実施しております。

「忙しいから」、「自覚症状がないから」と言って検診を先延ばしにせず、ぜひがん検診を受診しましょう。

がんは、早期に発見し早期に治療できれば治癒する可能性が高くなります。がん検診で要精密検査が必要になったときは、必ず精密検査を受診しましょう。

今月は、保健師が担当しました。市民健康係 ☎(24)0364

## ちとせっこセンターからのお知らせ

●**すくすくの日(身長・体重測定日)**  
対象・就学前の子(ボランティアの手伝いあり)  
とき・10月12日(水) 10時～15時(申込不要)

●**教えて!「ファミサポ」**  
内容・ファミリーサポートセンターの説明(登録希望者は、免許証および履歴書サイズの写真各1枚と印鑑を持参ください)  
とき・10月25日(火) 10時30分～11時(申込不要)

●**こども園を見てみよう!!**  
内容・「認定こども園つばさ」の見学  
とき・10月27日(木) 10時30分～(申込不要)

●**ランチデー**  
対象・就学前の子と保護者  
とき・10月27日、11月9日(12時～13時)  
※お弁当持参(申込不要)。

●**子育てスキルアップ講座**  
内容・子どもの気持ちをくみ取る子育て方法を学ぶ  
対象・2歳から就学前の子がいる保護者  
とき・11月28日(月) 10時～11時  
定員・20組(抽選)  
※保育あり(事前の申し込みが必要)。  
申込日・11月8、9日

【共通事項】  
会場/申込先/詳細・ちとせっこセンター(参加料無料)  
☎(40)1717 ☎(40)1727(日・祝日を除く9時～17時30分)

## げんきっこセンターからのお知らせ

●**毎日ランチデー**  
内容・10月から毎日ランチができるようになりました  
対象・就学前の子と保護者  
時間・12時～13時  
※お弁当持参(申込不要)。

●**こども園の先生がやってくる!!「認定こども園ってなあに?」**  
内容・保育教諭による「認定こども園」の説明  
対象・テーマに興味のある就学前の子と保護者  
とき・10月20日(木) 10時30分～(申込不要)

●**親子ピクス**  
内容・音楽に合わせて親子で楽しく身体を動かす  
対象・1歳6カ月～就学前の子と保護者  
とき・11月7日(月) 10時～11時  
定員・30組(申込順)  
申込日・10月18、19日

●**転動してきた人あつまれ!**  
内容・子育て施設の紹介やママたちの交流タイム  
対象・千歳に転入して3年以内で就学前の長子を持つ方  
とき・11月18日(金) 10時～11時  
定員・25組(申込順)  
申込日・10月20、21日

10月16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・げんきっこセンター(参加料無料)  
☎(26)2070 ☎(26)2080(日・祝日を除く9時～17時30分)

※急病などの相談は「ちとせ健康・医療相談ダイヤル24」☎0120(010)293(フリーダイヤル)をご利用ください。