

(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	対象	料金(市国保)
胃がん検診			1,500円(500円)
大腸がん検診	①②	40歳以上	1,000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	1,000円(300円)
子宮がん検診	②③	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	②③	偶数月生まれの40歳以上の女性	2,000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	①②	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	①②	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(総合保健センター)	平成29年1月30、31日、2月26、27、28日、3月1、2日(7時～10時30分) ※平成29年1月31日と3月1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)	平成29年1月15日、2月6日 ※定員各60人(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 あおぞら検診(札幌がん検診センター)	平成29年2月3、21日、3月8日、18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

## 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・12月19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

## 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	
平成29年1月16、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	
平成29年1月10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

## 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)。

## 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・平成29年1月13、20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

## こどもネウボラ(子育て相談)

内容・保健師による健康・育児に関する相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
12月14日(水) 10時～15時	総合保健センター
1月23日(月) 10時～15時	
12月20日(火) 10時～12時	せいりゅう児童館
12月21日(水) 10時30分～11時30分	アリスセンター
12月26日(月) 10時～12時、13時～14時	ちとせこセンター
1月20日(金) 10時～12時、13時～14時	
1月13日(金) 10時～12時、13時～14時	げんきこセンター
1月27日(金) 10時～12時	ほくよう児童館

相談料・無料(総合保健センターのみ要事前予約)  
申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771

## 育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
とき・平成29年1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

## アリスセンターからのお知らせ

●おもちゃを作ろう!  
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・12月15日(木)10時30分～12時(申込不要)  
●おおきくな～れ  
内容・身長と体重の測定(ボランティアの手伝いあり)  
対象・就学前の子  
とき・12月21日(水)10時～12時(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)

## ちとせこセンターからのお知らせ

●こども園を見よう!!  
内容・認定こども園つばさ(ちとせこセンター1階)の見学  
とき・12月19日(月)10時～10時30分(申込不要)  
※9時50分までにちとせこセンター2階図書コーナーに集合。  
●新米ママのための子育てスキルアップ講座  
対象・0歳～1歳児の保護者  
とき・12月21日(水)10時30分～11時15分(申込不要)  
●絵本だいすき♪  
内容・大型絵本や紙芝居などの読み聞かせ  
対象・就学前の子と保護者  
とき・12月21日(水)11時30分～11時50分(申込不要)  
●毎日ランチデー(お弁当持参)  
内容・12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(申込不要)  
※12月29日～平成29年1月3日を除く。  
●すくすくの日(身長・体重測定日)  
対象・就学前の子  
とき・12月26日(月)10時～15時(申込不要)  
●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・平成29年1月17、24、31日、2月7、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・12月16、17日

●あかちゃんランド(水曜コース(隔週) 全4回)  
対象・生後3カ月～8カ月の子と保護者  
とき・平成29年1月18日、2月1、15日、3月1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・12月13、14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・平成29年1月19、26日、2月2、9、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・12月20、21日

平成29年1月8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)

## げんきこセンターからのお知らせ

●あそびの芽～プチお正月飾りを作ろう!～  
対象・就学前の子と保護者  
とき・12月21日(水)11時～11時30分(申込不要)  
●管理栄養士による離乳食講座  
とき・平成29年1月20日(金)13時30分～14時40分  
定員・20組(申込順)  
申込日・12月15、16日  
●みんなDEお庭!～冬を楽しもう～(雪遊び)  
対象・就学前の子と保護者  
とき・平成29年1月25日(水)10時30分～11時30分  
定員・30組(申込順)  
申込日・12月19、20日  
※雪遊びができる暖かい服装でお越しください。  
●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・平成29年1月30日(月)1歳～就学前の子と保護者(10時～10時30分)  
生後3カ月～11カ月の子と保護者(10時40分～11時10分)  
定員・各20組(申込順)  
申込日・平成29年1月6、7日

12月18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)

## わくわくママクラブ

内容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養について学ぶ  
対象・市内に居住する妊婦の方  
とき・平成29年1月23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、筆記用具持参  
申込期限・1月19日(木)  
申込先/詳細・母子保健係 ☎(24)0771

## ～保健師・栄養士のリレーコラム～

「塩分は血管を傷める?」～しょっぱいものはなぜ駄目?～  
人間の体は体内の塩分濃度を一定に保つために、塩分を摂り過ぎると体内の水分量が増え、血圧が上がります。特に寒い冬は体内の熱が外へ逃げるのを阻止しようとし、血管が細くなるため、血圧が上がりがやすい時期です。

「薄味にする」、「麺の汁は残す」、「漬物を控える」、「味噌汁を1日1杯まで」にするなど、大事な血管を傷めないために血圧を上げない塩分を控えた食事を心掛けましょう。塩分を控えることで、むくみが解消されるなどの効果も期待できます。

また、体内の塩分を排せつする働きのあるカリウムが多い食品(野菜、果物、海藻、豆類、きのこ類)の摂取もお勧めです。しかし、カリウムの多い食品ばかりを食べ、その他の栄養素を含んだ食品をあまり食べない場合は、高血圧の子供・改善にとって逆効果となります。腎臓病の方はカリウムの摂り過ぎで症状が悪くなることもあるため、主治医・保健師・管理栄養士などにご相談ください。

今月は、栄養士が担当しました。特定健診係 ☎(24)0177