



おもな会場は
総合保健センターです

12/1(金)・22(金) 12:30-13:50

BCG予防接種
【対象】5～7か月の子
※対象期間に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。
【持ち物】母子健康手帳・予診票

12/8(金) 10:00-11:30

わくわくママクラブ(子育て支援センター見学コース)/赤ちゃんの遊び方など
【対象】市内に居住する妊娠中の方
【会場】ちとせこセンター
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込】12/6(金)まで

12/11(月) 9:30-11:30/13:00-15:30

育児相談《身長体重測定・発達や栄養の相談》
【持ち物】母子健康手帳

12/11(月)・18(月) 9:30-11:20 / 13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談
【対象】1年以内にフッ化物塗布、歯科医師健診、1歳6か月・3歳児健診のいずれかを受けた子
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

12/16(土) 10:00-12:30

体験パパクラブ/赤ちゃんのお風呂のいれ方、妊婦体験ジャケットなど
【対象】市内居住の妊娠中のご夫婦
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
【申込】12/14(金)まで

12/21(木) 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診
【対象】1歳～就学前の子
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

《申込先・詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
★予防接種のことは…
担当 ☎(24)3148
★FAX (24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**
☎0120(010)293 非通知設定の電話からは利用不可
IP電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

子どもの生活習慣病予防

生活習慣病とは、好ましくない生活習慣を続けることにより引き起こされる病気で、高血圧や糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症などがあげられます。近年では、大人だけではなく、肥満児の増加など子どもでも生活習慣病に近い状態になることが心配されています。

生活習慣を整えるためには、「バランスよく食べ、よく身体を動かす、よく休養(睡眠)をとることが大切です。バランスの良い食事は、主食・主菜・副菜をそろえることが基本ですが、不足しがちな野菜を1皿多く加える、スナック菓子などのおやつは、回数と量を決めることも大切です。運動は、食欲を増加させるほか、偏食や食べむらの改善も期待できます。夜の十分な睡眠は、朝の目覚めが良く、午前中の脳のエネルギー源である朝食を食べることもつながります。小さい子どもは、自分で生活習慣が良くないと判断することは難しいため、周りの大人が責任をもって接することが必要です。家族みんなが健康で過ごせるように、大人と子どもの生活習慣を見直してみましょ。

(母子保健課 管理栄養士)

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	☎☎	40歳～	1,500(500)
大腸がん	☎☎	40歳～	1,000(300)
肺がん	☎☎	40歳～	500(100)
前立腺がん	☎☎	50歳～/男性	1,000(300)
子宮がん	☎	40歳～/女性 /奇数月生まれ	2,000(800)
乳がん	☎	40歳～/女性 /奇数月生まれ	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	☎☎	注①	800(800)
国保特定健診	☎☎	40歳～74歳の国保加入者	～64歳:1,000 65歳～:500
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～/生保	無料
さわやか健診	☎	19歳～39歳	1,000(1,000)
エキノコックス症	☎☎	注②	無料

※料金()内は、市の国保加入者の料金です。
※70歳以上か65歳以上70歳未満の方で障がい4級以上の方・生保・市民税非課税世帯の方は、がん検診・肝炎ウイルス検診の受診は無料です。
※健診日の2週間ほど前か、定員になり次第締め切り。
※注①…40歳以上で、過去にB・C型肝炎の診断、検査、治療を受けたことがない方。
※注②…過去5年間で同等の検査を受けたことがない方。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
【詳細】市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

こどもネウボラ 子育て相談

保健師、助産師の健康・育児相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
12/4(月) 10:00-12:00 / 13:00-14:00	げんきっこセンター
15:00-16:00	げんきっこセンター(予約制)
12/7(木) 10:00-15:00	総合保健センター(予約制)
12/20(木) 10:00-12:00 / 13:00-14:00	ちとせこセンター
15:00-16:00	ちとせこセンター(予約制)

健康イキイキ 子育て総合支援センター



生活習慣病とは、好ましくない生活習慣を続けることにより引き起こされる病気で、高血圧や糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症などがあげられます。近年では、大人だけではなく、肥満児の増加など子どもでも生活習慣病に近い状態になることが心配されています。

生活習慣を整えるためには、「バランスよく食べ、よく身体を動かす、よく休養(睡眠)をとることが大切です。バランスの良い食事は、主食・主菜・副菜をそろえることが基本ですが、不足しがちな野菜を1皿多く加える、スナック菓子などのおやつは、回数と量を決めることも大切です。運動は、食欲を増加させるほか、偏食や食べむらの改善も期待できます。夜の十分な睡眠は、朝の目覚めが良く、午前中の脳のエネルギー源である朝食を食べることもつながります。小さい子どもは、自分で生活習慣が良くないと判断することは難しいため、周りの大人が責任をもって接することが必要です。家族みんなが健康で過ごせるように、大人と子どもの生活習慣を見直してみましょ。

(母子保健課 管理栄養士)

集団健診のご案内

随時受付中

①総合保健センターでの検診
12月10日(日)、1月31日(日) 7時～10時30分
※女性のみのみ 1月30日(土) 7時～11時 ※保育あり
②札幌がん検診センター(無料バス送迎)での検診
※健康診査とがん検診を両方受診する方。
1月14日(日) 7時45分～8時30分
まいホール▽8時30分～市役所駐車場

脳ドック検診 随時受付中
詳細は、健診申込専用ダイヤルまで。

11月の《健康相談日》は
11/13(月) 9:30-11:30/13:00-16:00
総合保健センター
【詳細】健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

たばこ病COPDパネル展

たばこ病(慢性閉塞性肺疾患)は、長期にわたる喫煙習慣が主な原因となる肺の生活習慣病です。毎年11月中旬の水曜日《世界COPDデー》では、世界各国でCOPDへの関心を高める活動が行われています。健康づくり課では、11月13日～17日の間、総合福祉センター1階ロビーにて、COPDのパネル展を行います。ぜひお立ち寄りください。
【詳細】健康づくり課健康企画係 ☎(24)0768 ☎(24)8418

全単館児童館一斉開催!

12/4(月) 10:30-11:30

- ひので児童館 ☎☎(24)3163
「踊るポンポコリン」踊り・マジックショー
- しなの児童館 ☎☎(22)2977
リズム(はなかつ)・手踊り人形劇
- ほくおう児童館 ☎☎(42)3743
アンパンマンのパネルシアター
- しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
アンパンマンのクリスマスリース作り・マジックショー
- せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560
伝説のマジックショー&アニマルたちと踊ろう!
- いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110
ブラックパネルシアター
- ほくよう児童館 ☎☎(26)6789
リサイクル品を使って工作&メリークリスマス!



あそびの季
11/27(月) 11:00-11:30
げんきっこセンターを飾ろう!
(申込不要)

げんきっこセンターのクリスマス
12/13(木) 10:30-11:15/13:00-13:45
【定員】午前午後ともに80組(抽選)
【申込】11/21,22 ☎☎(26)2070

link〜つなぐ主催
《ママ講座》
キャンドル作り
12/1(金) 10:00-11:00
ちとせこセンター
【対象】妊娠中の方・就学前の子の保護者 / 【定員】10人(抽選)
【申込】11/17,18 ☎(40)2105 ☎(40)1717

ちとせこセンターのクリスマス
12/11(日) 10:30-11:15/13:00-13:45
【定員】午前午後ともに100組(抽選)
【申込】11/21,22 ☎☎(40)1717

アズタ 勇舞1丁目1-1
☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

毎週火曜 11:00-11:30
お話なあに?絵本のひろば
11月のテーマ:「しかけ絵本」
11/15(木)・22(木) 10:00-12:00
おおきくなったかな～身体計測日

11/16(金) 10:00-12:00
リズムであ・そ・ぼ♪和太鼓大好き! / 和太鼓や打楽器で楽しく遊びましょ

11/20(月) 11:00-12:00
11月の誕生会(手型や足型をとってお祝いましょ♪)

12/8(金) 10:00-11:00
Xmas会 / アンパンマンと一緒にハッピークリスマス会
【定員】30組(抽選)
【申込】11/20,21(12:00-15:00)

みどり児童館 各児童館にお問い合わせください

11/18(土) 11:00-12:00
人形劇公演「かざぐるま」
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

11/20(月) 10:30-11:30
和太鼓&わらべうた
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

11/20(月) 10:30-11:15
人形劇公演「かざぐるま」
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

11/24(金) 10:30-11:30
企業連携がちゼミ「おはぎづくり」(機もりもと)
【定員】12組(申込順)
※初回の方を優先します。
【申込】11/17(金)～ほくよう児童館 ☎☎(26)6789



親子スマイルセンター
今年フリマは2回ある!
11/19(日) 10:00-12:00

ベビー・子ども服、おもちゃ、マタニティ用品のフリーマーケットです。「いいお産の日」のフリマを逃した方はぜひ!
【出店数】10店舗
休日開館日にヤルヨ

げんきセンター 新富1丁目2-14
☎☎FAX (26)2070 (9:00-17:30)

11/19(日) 10:00-16:00
休日開館日
11/25(土) 10:00-10:30
北栄小スクールバンドミニミニコンサート
【対象】18歳未満の子と保護者

11/29(木) 10:30-11:15
子どもの歯と栄養講座(歯科衛生士と管理栄養士のお話)
12/2(土) 10:30-11:15
パパのための子育てスキルアップ講座(子どもとの関わり方のコツを学びます)

12/8(金) 10:00-11:00
ベビーマッサージ(母親が赤ちゃんに行うマッサージ)
【対象】8か月までの子と保護者
【定員】20組(申込順)
【申込】11/15,16

なごきセンター 花園4丁目3-1
☎☎FAX (40)1717 (9:00-17:30)

11/16(木) 10:30-11:15
北海道の冬へようこそ(お子さんと過ごす冬対策を学びます)

11/20(月) 10:00-12:00/13:00-14:00
すくすくの日(栄養士来館日)
11/28(火) 11:30-11:50
おはなしいすき♪(大型絵本などの読み聞かせ)

12/15(金) 13:30-14:40
離乳食講座(栄養士の話聞きながら、赤ちゃんの離乳食について学びます)
【対象】離乳食に関心のある方ならどなたでも
【定員】20人(申込順)
【申込】11/28,29