



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



新型コロナウイルス 感染症対策に関する 相談窓口一覧

子育て・児童生徒に
 関すること

◆重要なお知らせ◆

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の事業は実施未定となっています。ご了承ください。

- 《実施未定の事業》
 ○フッ化物塗布・歯科相談
 ○フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診
 ○わくわくママクラブ
 ○体験パパクラブ
 ○乳幼児健診
 ※実施する場合は、対象者に別途案内を郵送します。
 ○こども・妊婦ネウボラ
 ※電話による相談は随時受け付けています。
 ☎(24)0133

7/3,17

BCG予防接種

【対象】新型コロナウイルス感染拡大防止のため、別途案内状を郵送しています。/ 対象期間に接種できないときは3か月から11か月まで接種できます。
 【持ち物】母子健康手帳、予診票

《詳細》母子保健課

☎(24)0771(BCG 予防接種のみ ☎(24)3148
 ☎(24)8418

6月の健康相談日は

6/23 火

9:30-11:30

ところ：総合保健センター
 医師・保健師による健康相談
 栄養士による栄養相談
 歯科衛生士による歯科相談
 血圧測定・体重測定・尿検査

【詳細】健康づくり課

☎(24) 0768
 ☎(24) 8418

※18歳以下のお子さんの相談は、こどもネウボラをご利用ください。

保健師・栄養士のリレーコラム

がんを防ぐための新12か条



がんは、日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなるといわれていますが、生活習慣・生活環境などによってその確率が異なることがわかっています。

日本人を対象とした疫学調査や、現時点での研究方法で明らかとなった科学的根拠をもとに、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめたものが「がんを防ぐための新12か条」です。禁煙をはじめ生活習慣改善が、現段階では、最も価値のあるがん予防法といえます。

現状で推奨できる科学的根拠にもとづいた日本人のためのがん予防法は次のとおりです。

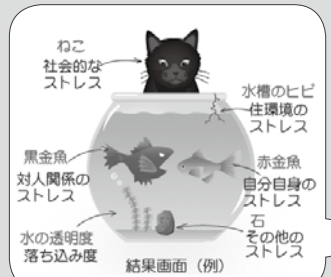
①たばこを吸わない／②他人のたばこの煙をできるだけ避ける／③お酒はほどほどに／④バランスのとれた食生活を／⑤塩辛い食品は控えるに／⑥野菜や果物は不足にならないように／⑦適度に運動／⑧適切な体重維持／⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療／⑩定期的ながん検診を／⑪身体の異常に気がついたら、すぐに受診を／⑫正しい情報でがんを知ることから

がんは多数の要因が複雑に重なり合い、長い時間がかかって発生する病気です。生活習慣での目標値を一つの目安と考え、今のくらしを振りかえってはいかがでしょうか。

(市民健康課 保健師)

こころの体温計

スマホアプリで簡単にメンタルヘルスチェック！



目には見えない「こころの状態」を確認できる《こころの体温計》を、ご利用されましたか？使用時に性別・年代などを入力しますが、個人情報はいっさい不要です。

《本人モード》では、ストレスチェック・落ち込み度チェック(4択式、全13問)に答えると、金魚鉢にいろいろなキャラクターが現れ、「こころの状態」を4段階で表します。身近にいる方の視点でチェックできる《家族モード》など、全部で5種類のタイプがあります。ぜひご利用ください。(こころの健康に関心を持ってもらうもので、医学的な診断を行うものではありません。)

【利用料】無料(通信料は自己負担)

【利用方法】インターネットで、「千歳市 こころの体温計」を検索またはスマートフォンなどで2次元コードを読み取りアクセス



こちらの2次元コードからアクセスできます

食育月間パネル展 『6月は食育月間』

【内容】認定こども園、学校、給食センター、関係団体などの食育活動を紹介するパネルの展示や、食育や健康づくりに関するパンフレットを用意しています。

【とき】6/15～19 9時～17時

※最終日は15時まで。

【ところ】総合福祉センター1階 エレベーター乗り場付近

【詳細】健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

おいしく食べよう



7/14 火 10:00-11:00

お家でできる親子遊び&手作りおもちゃ / 家庭で楽しめる親子遊びと水遊びのおもちゃを作ります。

【ところ】アリス認定こども園園庭
 【定員】5組(抽選)
 【申込】7/2、3 12:00～15:00
 【持ち物】飲み物、帽子
 ※マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルスに関する今後の状況により予定が変わることがあります。ご不明な点は各センターにお問い合わせください。

◆重要なお知らせ◆

※新型コロナウイルスに関する今後の状況により予定が変わることがあります。ご不明な点は各センターにお問い合わせください。

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。



7/13 月 10:00-11:00

企業連携がちゼミ 親子で運動あそび / 提供：千歳親子体操 / 遊びの中にいろいろな運動の要素を取り入れて、親子で楽しく体を動かしましょう。
 【対象】1歳6か月～就学前の子と保護者 ※託児なし。
 【定員】12組(申込順)
 【申込】6/15 月～
 ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

7/15 水 10:30-11:30

企業連携がちゼミ 骨盤のゆがみ解消講座 / 提供：医療法人社団いずみ会 北星病院、ライフ・オステオパシー・センター整体院
 【対象】産後6か月までの方・初回の方優先 ※託児なし。
 【定員】12人(申込順)
 【申込】6/15 月～
 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110



7/8 水 10:00-11:00

こども写真を撮るヒント 子どもの写真を撮るコツをプロのカメラマンから学びましょう。講師 谷 悟 氏 (Photo Studio any)
 【対象】2歳11か月までの子と保護者
 【定員】8組(申込順)
 【申込】6/17、18
 【持ち物】普段使用しているカメラ(スマホも可)

7/10 金 10:30-11:15

歯と幼児食 歯科衛生士と管理栄養士が幼児の虫歯予防と食事についてのお話をします。



7/14 火 11:30-11:50

おはなだいすき / 大型絵本などの読み聞かせ

新米ママの

子育てスキルアップ講座

【対象】市内に居住する方で、第1子が1歳未満の子をもつ母親
 【日程】7/14 火 10:00-11:00
 ちとせこセンター
 【受講料】無料
 【定員】10人(申込順)
 【託児】なし(子どもと一緒に受講)
 【申込】6/17 火 9:00～(平日の9:00～17:00)
 【詳細・申込】こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

市民協働事業
 子育て応援
 クラブの