

8月の健康相談日
8/24
9:30-11:30 総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418



◆重要なお知らせ◆

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、令和2年4月から令和3年3月までのわくわくママクラブ・体験パクラブ・パパの育児基礎講座、9月のフッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診は中止します。妊娠中の体調や子育ての準備など、個別の相談は受け付けていますのでお問い合わせください。
※沐浴や妊婦ジャケット体験などの実技は、妊婦ネウボラで対応していますのでお申し込みください。各講座のテキストは市ホームページに掲載しています。

9月に開催を予定していた《千歳市健康まつり》は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。

9/4,18
BCG予防接種
【対象】新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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》BCG予防接種担当 ☎(24)3148 ☎(24)8418

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
IP電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

隠れた《食塩》に気をつけて

日本人の食塩摂取は塩や醤油などの調味料から40%、残り60%は隠れた食塩からの摂取です。隠れた食塩とは加工品(チーズ、ハムなど)、練り製品(かまぼこ、ちくわなど)、パンや麺に入っている《塩》です。ベーコン1枚には0.4g、ちくわ1本0.6g、食パン6枚切り1枚0.7g含まれています。食品の表示を確認すると意外に《塩》が含まれていることがわかります。隠れた塩分を減らすポイントは、「食品の塩分量を知ること」「食べる量を減らすこと」です。また、病気を早期に発見し予防するためにも1年に1回の特定健診と生活習慣を見直しましょう。
(市民健康課 栄養士)



【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

内容は当日のお楽しみ
9/1,2
10:30-11:30

市内どこでも
児童館のお祭り「じゅっじゅ」

児童館の新しい生活様式として3密をさけるために、8つの児童館が同じ日に同じ行事を行います。

詳細は各児童館へ

ひので	☎☎(24)3163
しなの	☎☎(22)2977
ほくおう	☎☎(42)3743
しゅくばい	☎☎(27)3126
せいりゅう	☎☎(22)2560
いずみさわ	☎☎(28)6110
ほくよう	☎☎(26)6789
あんじゅ	☎(23)8015 ☎(23)8016

つたえて
ほめて
しかる
子育て
スキルアップ講座
こどものコミュニケーション術

【対象】市内に居住する就学前の子の保護者
【とき】①9/7日②9/28日③
①②とも10:00-11:00
【ところ】①いずみさわ児童館/②あんじゅ児童館
【受講料】無料 【定員】各10人(申込順)
【託児】あり/申込時に申出/就学前の子5人程度
【申込】①8/13②9時~③8/31④9時~
こども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

わくわくランド
9/10,17,10/1,8 10:00-11:30

【対象】1歳7か月~就学前の子と保護者/身体を使った遊びや制作などを親子で楽しむ4回コースです。子育ての情報交換ができる座談会や、9/17は図書館司書さんのお話し会もあります。
※ランド開始時の月齢でお申し込みください。
【ところ】花園コミセン 【定員】20組(初回の方優先)
【申込】8/20☎ 【詳細】ちとせこセンター ☎☎(40)1717

アサタタ
勇舞1丁目1-1
☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

8/18,25,9/1,15 11:00-
絵本のひろば
お子さんの月齢に合わせて絵本の読み聞かせを行います。

8/17,9/14 11:00-
はじまるよ~みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本/紙芝居や大型絵本を一緒に楽しみましょう。

8/20,9/10 10:00-12:00
リズムDEあ・そ・ぼ♪楽器大好き!
いろいろな楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

9/8 11:00-
9月誕生会/9月生まれのお友達の誕生会です。フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

※参加希望の方は利用予約をお願いします(人数制限があります)。詳しくは、ホームページをご確認ください。

※休館日 8/31,9/4

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

9/10 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ~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
育児・家事の合間にできる「骨盤メンテナンス」・「リフレッシュ体操」を理学療法士や整体師と一緒にやってみましょう。
【対象】産後6か月までの方・初回の方優先 【申込】8/18,19
【定員】10人(申込順)
※託児はありません。お子さんと一緒に参加になります。
ひので児童館 ☎☎(24)3163

9/29 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ~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
【申込】8/18,19
【定員】12人(申込順)
※託児はありません。お子さんと一緒に参加になります。
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

各種健(検)診のご案内

健診申込専用ダイヤル
(2週間前まで)
☎(24)0617
【担当】市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

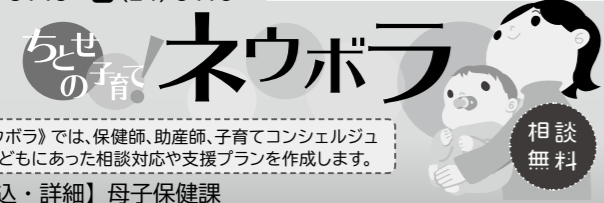
【㊤総合保健センターでの検診】
●9/23,24,25,10/28,29 (7:00~10:30)
●9/26,10/30 女性限定 (7:00~11:00)
乳がん・子宮がん検診 (13:00~14:00)
【㊦北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
9/7,8,10/19,21 (バス停留所・時間は要事前確認)

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	㊤㊦	20歳~/女性 30歳~/女性	2,000(2,000) 2,000(800)
乳がん	㊤㊦	40歳~/女性	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	㊤㊦	40歳~注①	800(800)
国保特定健診	㊦	40~74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
エキノコックス症	㊤㊦	小3~注②	無料

集団健診日程追加
【㊤総合保健センターでの検診】
●10/31,11/1,23 (7:00~10:30)
●2/23,26 女性限定 (7:00~11:00)
【検査項目】
国保特定健診・はつらつ健診・さわやか健診・いきいき健診・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診・乳がん検診・子宮がん検診・エキノコックス症検診・肝炎ウイルス検診
※子宮がん・乳がん検診は女性限定の日程で実施します。
【申込】8月11日☎ 8:45~

■料金()内は、市の国保加入者の料金です。
■子宮・乳がん検診は、偶数月生まれの女性が対象です。
■70歳以上、65歳以上で障がい4級以上の方、生活保護・市民税非課税世帯の方は、がん・肝炎ウイルス検診は無料です。
■検診当日の受付時間は30分ごとの時間予約制です。
■検診によっては、定員となっていることがありますので、詳細はお問い合わせください。
■新型コロナウイルス感染症の状況により中止となることがあります。
【注①】B・C型肝炎の診断などを受けていない方 【注②】過去5年間で同等の検査を受けていない方

とき	ところ
9/4 ㊤	10:00-11:30 ひので児童館
9/7 ㊦	10:00-15:00 総合保健センター
9/14 ㊦	10:00-15:00 げんきこセンター
9/24 ㊤	10:00-15:00 総合保健センター
9/25 ㊤	10:00-12:00 ちとせこセンター
9/28 ㊦	10:00-15:00 総合保健センター



ちとせの育児 **ネウボラ**
相談無料
《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。
【申込・詳細】母子保健課 ☎(24)0133 ☎(24)8418
9月のこども・妊婦ネウボラは、すべての日程で予約が必要です