

10月の健康相談日
10/21 水
 9:30-11:30 総合保健センター
 健康づくり課
 ☎(24)0768 ☎(24)8418



おもな会場は
総合保健センターです

11/9 月 9:30-11:20 / 13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談
 【対象】1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月・3歳児健診のいずれかを受けた子
 【申込】事前に予約が必要
 【料金】800円(フッ化物塗布)
 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

11/18 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
 【申込】事前に予約が必要
 【料金】800円(フッ化物塗布)
 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

11/6, 20

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。/ 対象期間内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、予約票

《詳細》母子保健課
 ☎(24)0771 ☎(24)8418
 ★BCG予防接種のみ担当 ☎(24)3148

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**
 非通知設定の電話からは利用不可
 通話料無料 **0120(010)293** 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
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!

10月の月間に合わせて、がんについて正しく理解し、早期発見に努めましょう。(市民健康課 保健師)

乳がんにかかる女性は年々増えており、年間約7万人以上・日本人女性の11人に1人がかかると推定されています。40歳代後半から50歳代の働き盛りの世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因トップとなつていますが、乳がんも早期発見・早期治療で90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。市は、《乳がん月間》に《ピンクリボン運動》を実施しています。市と市内の企業が連携し、ポスターの掲示やピンクリボン運動支援ボランティア(社会福祉協議会)の皆さんが作成したピンクリボンの装着などにより乳がん予防・検診の啓発を実施しています。10月の月間に合わせて、がんについて正しく理解し、早期発見に努めましょう。(市民健康課 保健師)



日 本人の2人に1人が、がんにかかり、3人に1人が亡くなつていきます。がんは進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで非常に高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、がん検診です。市が実施しているがん検診は、検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を安い料金で受診することができます。乳がんにかかる女性は年々増えており、年間約7万人以上・日本人女性の11人に1人がかかると推定されています。40歳代後半から50歳代の働き盛りの世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因トップとなつていますが、乳がんも早期発見・早期治療で90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。市は、《乳がん月間》に《ピンクリボン運動》を実施しています。市と市内の企業が連携し、ポスターの掲示やピンクリボン運動支援ボランティア(社会福祉協議会)の皆さんが作成したピンクリボンの装着などにより乳がん予防・検診の啓発を実施しています。10月の月間に合わせて、がんについて正しく理解し、早期発見に努めましょう。(市民健康課 保健師)

脳ドックと骨粗しょう症検診

《対象年齢表》令和2年4月1日現在

40歳	昭和54年4月2日~昭和55年4月1日
45歳	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
50歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
55歳	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
60歳	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
65歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。
 ※骨粗しょう症検診は女性の方に限ります。

	脳ドック ※1	骨粗しょう症検診
受診期間	11月~令和3年3月	令和3年3月まで
申込受付期間	10月12日~16日	受付中(定員まで)
料金 ※2	6,000円	600円

※1 定員あり。(抽選/満たないときは受付継続)
 ※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。

集団健診日程追加

【⑨総合保健センターでの検診】
 ●12/19、20、1/29 (7:00~10:30)
 【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・エキノコックス検診・肝炎ウイルス検診【申込】10月12日⑨ 8:45~

各種健(検)診のご案内

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

集団健診・がん検診

【⑨総合保健センターでの検診】
 ●11/23、24、25、12/2 (7:00~10:30)
 ●11/26 女性限定(7:00~11:00) / 子宮がん検診(13:00~14:00)

【⑩北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
 11/17、12/1 (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	⑨⑩	40歳~	1,500(500)
大腸がん	⑨⑩	40歳~	1,000(300)
肺がん	⑨⑩	40歳~	500(100)
前立腺がん	⑨⑩	50歳~/男性	1,000(300)
子宮がん	⑨⑩	20歳~/女性 30歳~/女性	2,000(2,000) 2,000(800)
乳がん	⑩	40歳~/女性	2,000(1,300)
肝炎ウイルス	⑨⑩	注①	800(800)
国保特定健診	⑩	40~74歳の国保加入者 ~64歳:1,000 65歳~:500	
はつらつ健診	⑩	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	⑩	40歳~/生保	無料
エキノコックス症	⑨⑩	注②	無料

■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方が対象です。■70歳以上、65歳以上で障がい4級の方、生活保護・市税非課税世帯の方は、がん・肝炎ウイルス検診は無料。■新型コロナウイルス感染症拡大防止のため女性の日の保育は中止し、集団健診の定員を縮小して実施します。【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
11/18 木 10:00-14:00	げんきっこセンター
11/20 金 10:00-15:00	総合保健センター
11/24 火 10:00-14:00	ちとせっこセンター
11/27 金 10:00-15:00	総合保健センター

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

つたえて
 ほめて
 しかる
子育てスキルアップ
 子育て総合支援センター
 子育て応援クラブの
 こどもとのコミュニケーション術

【対象】市内に居住し第1子が1歳未満の子をもつ母親
 【とき】11/24 ⑩ 10:00-11:00
 【ところ】ちとせっこセンター 【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】10/30 ⑨ 9時~(平日の9時~17時)

子育てカウンセリング

10/23, 11/20, 12/18 :げんきっこセンター
11/6, 12/4, 1/9 :ちとせっこセンター
 【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
 【定員】各5人(1人1時間程度)
 【申込】相談日の前日までに予約
 【託児】申込時に予約

こども家庭課
 ☎(24)0935
 ☎(23)6700



毎日 10:00-12:00
 おおきくなったかな~毎日計測
 始めます! 10/28、11/11は職員が計測のお手伝いをします。

10/19, 11/9, 16 11:00-
 はじまるよ~みんな大好き♪
 紙芝居・大型絵本

10/20, 27, 11/17 11:00-
 絵本のひろば

11/5, 12 10:00-12:00
 リズムDEあそび♪楽器大好き!

10/26, 27, 29, 30 10:00-
 ハロウィンウィーク/仮装OK・
 フォトスポット、ゲーム
 【申込】10/19~23/12:00~15:00

11/6 金 10:00-11:00
寝相アートDE年賀状
 【申込】10/26~27/12:00~15:00
 【定員】各5組(抽選)【持ち物】スマートフォンまたはデジカメ

11/10 木 11:00-
11月誕生会/11月生まれのお友達の誕生会で記念写真撮影♪
 【申込】11/2~6/12:00~15:00

※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。



11/10 ⑩ 10:30-11:30
 企業連携ぶちゼミ~かわいくできた! お家で美容室 提供:ハアスタジオナガモリ 【対象】就学前の子の保護者 【申込】10/15 ⑩~ 【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。いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

11/11 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 【対象】産後6か月までの方・初回の方優先 【申込】10/15、16/13:00~15:00 【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。あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

10/27, 28 10:30-11:30
 ハロウィン制作(先着20セット) 【ところ】市内すべての児童館(ちとせっこ、希望が丘児童館は除く)

11/11, 12 10:30-11:30
 おはなしでてこーい 【ところ】市内すべての児童館(ちとせっこ、希望が丘児童館は除く)

市は、《いいお産の日 in ちとせ》を例年11月3日に開催していますが、今年は、新型コロナウイルスの感染予防・拡大防止の観点から、総合福祉センターでの体験型イベントは中止します。しかし、コロナ禍でも、妊娠・出産の不安を少しでも和らげ、子の誕生の喜びや千歳市での子育ての楽しさをお伝えしたいと思い、動画を配信します。
 【内容】コロナ禍でもいいお産はできる! 講師 島田 茂樹 氏(マミーズクリニックちとせ 院長) / 千歳市産後ケア事業の紹介 講師 渡部 智佳子 氏(千歳恵庭地域助産師会 会長 産前産後ケア助産院はぐくみ) / そのほか、市の子育てを支援する関係団体や担当部署が作成した動画を配信する予定です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 主催:いいお産の日 in ちとせ実行委員会・千歳市



YouTubeで動画を配信します。
 【詳細】こども政策課 ☎(24)0341 ☎(23)6700



11/14 ⑩ 11:20-11:45
 あそびの芽~赤ちゃんといらべうたあそび 【対象】おおむね11か月までの子と保護者 【申込】事前に予約が必要

10/17 土 10:00-15:00
 コンシェルジュ土曜相談Day 【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【申込】事前に予約が必要

10/29 ⑩ 11:30-11:50
 あそびの芽~おはなしなあに? 【対象】就学前の子と保護者 【申込】事前に予約が必要

11/6 金 10:30-11:00
 絵本の世界を楽しもう 【申込】10/14 ⑩~ 【定員】12人(申込順)

11/9 月 10:00-
 おしえて!ファミサポ・緊サポ/アドバイザーによる説明 【申込】10/13 ⑩~ 【定員】10人(申込順)【持ち物】登録申込希望者は印鑑

11/25 ⑩ ①10:00-/②10:40-
 ほんわか♪バステルアート講座 【申込】10/27、28~ 【定員】各4人(申込順) ※託児あり。

12/20 日 10:30-11:30
 休日♪ベビーマッサージ 【対象】8か月までの子と保護者 【申込】11/11 ⑩~ 【定員】12組(申込順)

休日開館日 10/18 ⑩ 9:30-12:00
 【申込】10/12 ⑩ 13:30~(予約必要)



10/20 ⑩ 10:00-11:30
 おしえて!ファミサポ・緊サポ/アドバイザーによる説明 【定員】12人(申込順)【申込】事前に予約が必要【持ち物】登録申込希望者は印鑑

10/22 ⑩ 11:30-11:50
 おはなしだいすき♪ / 大型絵本などの読み聞かせ

11/14 土 10:00-15:00
 コンシェルジュ土曜相談Day 【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【申込】事前に予約が必要

11/18 ⑩ ①10:00-/②10:40-
 やさしい親子ヨガ / 親子でのびのびストレッチ 【対象】①3か月~11か月の子と保護者 / ②1歳~就学前の子と保護者 【定員】各10組(申込順)【申込】10/29、30

11/20 ⑩ 10:00-11:00
 企業連携ぶちゼミ~母トレ / 提供:五代 綾子 氏(動作術研究員・ダンスインストラクター) 【対象】1歳未満の子と母親 【申込】10/19 ⑩~ 【定員】10組(申込順)【持ち物】抱っこひも、動きやすい服装

11/26 ⑩ 13:30-14:40
 離乳食講座 / 管理栄養士による離乳食の進め方の講話 【定員】12人(申込順)【申込】10/21、22

休日開館日 11/1 ⑩ 9:30-12:00
 【定員】20組(申込順)