



おもな会場は
総合保健センターです

4/9,23

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、予診票

① 4/16, ② 4/26

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1歳～就学前の子 / ②1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



4/20 11:30-12:30

マタニティ歯科相談・栄養相談
【対象】市内居住の妊娠中の方【持ち物】母子健康手帳



《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

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

もしかして、控えていませんか？

○かかりつけ医への定期受診 ○生活習慣病の健診 ○がん検診

新しい生活様式など、これまでの社会生活活動は大きく変化しています。外出自粛にともなう活動量の低下や感染への不安から病院・健診受診を控えることによる、生活習慣病の発症・持病の悪化が心配されています。病気の初期には自覚症状が現れにくい病気が少なくありません。だからこそ、定期的な健診で健康状態をしっかりとチェックし、自分の体を知ることが健康維持の第一歩です。がんも早期は無症状であることがほとんどです。症状がなくても、定期的ながん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。外出を控えることは感染予防のため大切ですが、必要な健康行動をとらずに過ぎしてしまうと、心筋梗塞や脳血管疾患など大きな病気を発症してしまう可能性があります。初期症状の見逃しを防ぎ、いつまでも自分らしくくらせるよう、定期受診を継続し、持病の悪化を予防しましょう。

※ほっかいどう健康づくりツイッターが開設されました。ご利用ください。



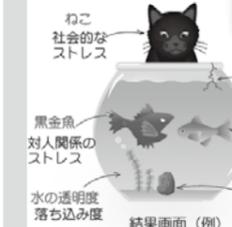
(健康づくり課 保健師)



【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

こころの体温計

スマホやパソコンで気軽にメンタルヘルスチェック!



こちらの2次元コードからアクセスできます



【利用料】無料
※通信費は自己負担

ストレス・落ち込み度チェック(全13問)に答えると、「こころの状態」が4段階で表示されます。(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。)

◆重要なお知らせ◆
※新型コロナウイルス感染症の状況によって予定が変わることがあります。ご不明な点は各センターや事業の主催者などにご確認ください。

企業連携
ぶちせみ

親子で運動遊び

提供：千歳親子体操

4/13 10:00-11:00

【内容】親子で楽しく身体を動かしましょう
【対象】1歳10か月～就園前の子と保護者(プレ幼稚園のお子さんの参加は可)
※千歳親子体操を初めて体験する方を優先します。
【定員】15組(申込順)
【申込】3/17 9時～
【持ち物】水分補給できるもの(水かお茶)
※動きやすい服装でお越しください。
【会場・申込・詳細】ちとせこセンター ☎(40)1717

風しんの抗体検査・予防接種に関するクーポン券について(男性対象)

母子保健課 予防接種担当 ☎(24)3148 ☎(24)8418

昭和47年4月2日 ～ 昭和54年4月1日 生まれ	令和元年5月に個別通知しているクーポン券の有効期限が延長 ◆抗体検査 令和2年2月⇒令和4年3月まで ◆予防接種 令和2年3月⇒令和4年3月まで
昭和41年4月2日 ～ 昭和47年4月1日 生まれ	令和2年4月に個別通知しているクーポン券の有効期限が延長 ◆抗体検査 令和3年3月⇒令和4年3月まで ◆予防接種 令和3年3月⇒令和4年3月まで
昭和37年4月2日 ～ 昭和41年4月1日 生まれ	令和3年4月に個別通知にてクーポン券を配布予定です。 ◆抗体検査 令和4年3月まで ◆予防接種 令和4年3月まで

自殺対策強化 月間パネル展

毎年3月は「自殺対策強化月間」です。《千歳市の自殺の実態》、《自殺に関する背景》、《自殺のサインと対応》などのパネル展示を次の日程で開催します。

【とき】3月17日から30日まで
【ところ】市役所本庁舎1階市民ロビー

【詳細】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

3月の健康相談日

3/23 10:00-11:30 総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

ちとせの育! ネウボラ

《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てで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
すべての日程で**事前予約が必要**です

■妊婦ネウボラ(助産師などによる妊娠・出産・産後相談)

とき	ところ
4/27 10:00-15:00	総合保健センター

■子ども・妊婦ネウボラ(子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
4/7 10:00-15:00	総合保健センター
4/12 10:00-14:00	ちとせこセンター
4/14 10:00-11:30	アリスセンター
4/19 10:00-15:00	総合保健センター
4/23 10:00-14:00	げんきこセンター

アリスセンター

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

毎日 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体測定日
3/17,4/7 10:00-12:00
足育の日/凹凸のあるマットで、足裏を刺激する「足育」しませんか?

3/18,25,4/8,15 10:00-
リズムDEあそび♪楽器大好き!

3/23,30,4/6 11:00-
絵本のひろば

4/12 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本【対象】乳幼児と保護者

【申込】4/5-9 (12:00-15:00)

① 4/16, ② 5/21 10:00-11:00
はじめてママ講座2回コース / ①わらべうたベビーマッサージ / ②離乳食講座【対象】第1子(生後10か月まで)と保護者

【定員】5組(抽選)【申込】4/5-6 (12:00-15:00)

4/13 11:00-
4月誕生会/フотスポットで記念写真を撮りませんか?

【申込】4/5-9 (12:00-15:00)

※参加希望の方は利用予約をお願いします。詳しくはホームページをご確認ください。

※休館日 3/31 4/1

みなの児童館

各児童館にお問い合わせください

児童館の乳幼児親子来館 / 親子で児童館に遊びに来ませんか【とき】月～金 / 9:00-12:00
※申込は必要ありません。※児童館行事・貸館などで利用できない場合があります。

- ひので ☎(24)3163 青葉5丁目8-8
- しなの ☎(22)2977 富士2丁目3-4
- ほくおう ☎(42)3743 北斗5丁目6-10
- しゅくばい ☎(27)3126 弥生2丁目7-4
- せいりゅう ☎(22)2560 清流2丁目4-2
- いずみさわ ☎(28)6110 柏陽2丁目2-1
- ほくよう ☎(26)6789 勇舞3丁目4-1
- あんじゅ ☎(23)8015 ☎(23)8016 春日町5丁目1-10

詳細は各児童館へお問い合わせください



げんきこセンター

新富1丁目2-14 ☎☎(26)2070 (9:00-17:30)

3/26 11:30-11:50

あそびの芽～おはなしなあに? / 大型絵本の読み聞かせなど【対象】就学前の子と保護者【申込】参加希望の方は事前に当日の利用予約をお願いします。



3/27 10:00-15:00

コンシェルジュ士相談DAY【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方【申込】事前に電話で予約してください。



休日開館日 3/21 9:30-12:00【対象】就学前の子と保護者【定員】12組(抽選)【申込】3/26, 27

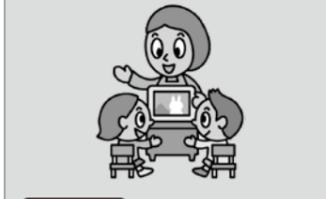
センターの利用は事前予約が必要です。【申込】が不要なイベントも利用予約をお願いします。

ちとせこセンター

花園4丁目3-1 ☎☎(40)1717 (9:00-17:30)

4/21 11:30-11:50

おはなしだいすき♪ / 大型絵本の読み聞かせなど【対象】就学前の子と保護者【申込】参加希望の方は事前に当日の利用予約をお願いします。



4/24 10:00-11:00

ベビーマッサージ【対象】生後8か月までの子と保護者【定員】12組(抽選)【申込】3/26, 27



休日開館日 4/4 9:30-12:00【対象】就学前の子と保護者【定員】20組(申込順)【申込開始】3/29