



おもな会場は
総合保健センターです

9/10,17

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か月まで接種可。
【持ち物】母子健康手帳、予防票

9/22 10:00-11:00

わくわくママクラブ③「子育て支援センター見学コース」／子育て支援センターの見学をし、保育士から赤ちゃんとの遊びを紹介いたします。

【対象】妊娠中の方
【ところ】アリス子育て支援センター
【申込】9/17 まで
【定員】5人(申込順)
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

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

令和3年度「千歳市健康まつり」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止します。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程などが変わることがあります。ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。

■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
9/6 月 10:00-15:00	総合保健センター
9/7 火 10:00-11:30	ひので児童館
9/13 月 10:00-14:00	ちとせっこセンター
9/17 金 10:00-15:00	総合保健センター
9/21 火 10:00-14:00	げんきっこセンター

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

「今日から減塩してみませんか」

令和元年度に千歳市国保特定健診を受診している方で重症化した高血圧の方が171人、そのうち未治療者の方は105人で、61%の方が高血圧をそのままにしています。高血圧を放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎不全など病気の原因となるため、早期発見、早期治療、生活習慣改善で高血圧を予防することが大切です。減塩による血圧を下げる効果は、1日の摂取量を6g未満にすることで高血圧患者の約20%の血圧は下がると言われています。厚生労働省が推奨している1日の目標塩分量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧患者の方は6g未満です。ラーメンを汁まで飲み干すと塩分約7g、カレー1杯で約4gと知らず知らずに塩分はたくさん摂っています。薄味には2週間から1か月で慣れると言われていて、塩分を減らすだけでは物足りなく感じてしまうため、コショウやレモン、ゴマなどを利用し、味に深みを出すことがおすすめです。麺の汁を半分残す、味噌汁を具沢山にして汁の量を減らすことでも減塩につながっていますので、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

(市民健康課 栄養士)

集団健診日程追加

5月の集団健診(総合保健センター)を新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とし、代替として次のとおり追加の日程を設けます。

【総合保健センターでの検診】
●12/13、1/31、2/1、2、25 (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・前立腺がん検診・エキノコックス症検診・肝炎ウイルス検診
【申込】8/10 ☎ 8:45～

8月の健康相談日

8/31 火

9:30-11:30 総合保健センター

健康づくり課

☎(24)0768 ☎(24)8418

食生活フェア

～食生活を見直してみませんか～

10:00-15:00
ちとせモール1階センター広場

【主催】千歳市食生活改善協議会

【詳細】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

各種健(検)診

健診申込専用ダイヤル
☎(24)0617

【総合保健センターでの検診】
9/21、22、23、24、10/26、27、28 (7時～10時30分)
9/20 女性限定(7時～11時 子宮がんあり)
10/29 女性限定(7時～11時 乳がん検診あり)
※9/20は、13時～14時まで子宮がん検診実施
【北海道対がん協会札幌がん検診センターでの検診】
10/13、14 (バス送迎あり。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	☎☎	20～29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
さわやか健診	☎	19～39歳	1,000
エキノコックス症	☎☎	過去5年間で未受診	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、奇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。
【注①】B・C型肝炎の診断などを受けていない方
※日時によっては、すでに定員に達している検診があります。

《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

子ども・妊婦ネウボラは、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
9/27 月 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

相談無料



市民協働事業
子育てスキルアップ講座

主催：子育て応援クラブ

9/5 10:30-11:30 ちとせっこセンター

「こどものコミュニケーションのコツお伝えします」
【対象】市内に居住する就学前の子どもの保護者(パパ対象)
【受講料】無料 【定員】10人(申込順) 【託児】あり
【申込】8/13 9:00～(平日9:00～17:00)

子ども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(23)6700



☎(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

8/17,24,31,9/7 11:00-

絵本のひろば/絵本の読み聞かせ

8/19,26,9/9,16 10:00-12:00

リズムDEあそび♪楽器大好き!

8/23,9/6,13 11:00-

はじまるよ～みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

9/8,15 10:00-12:00

足育の日/ひのきの平均台で、足裏を刺激する「足育」しませんか♪

9/8 13:00-14:00

食育相談日

【定員】5組(申込順)
【申込】8/30-9/3(12:00-15:00)

9/10 10:00-11:00

子育て講座/親子で一緒にリトミック♪
【対象】歩けるようになったお子さんと保護者
【定員】5組(抽選)
【申込】8/26～27(12:00-15:00)

9/14 11:00-

9月誕生会/フोटスポットで記念写真を撮りませんか♪
【申込】9/6-10(12:00-15:00)

9/17 10:00-14:00

ヒーリングDay/水の流れる音を聴いてリラックスしませんか。

※休館日：8/20、27、9/3

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

ちとせっこセンター

あそびの広場

☎☎(40)1717

▼あかちゃんランド《全4回》
【対象】3～8か月の子と保護者
【とき】10月6、20日、11月10、24日
(午前の部：10時～11時/午後の部：13時～14時)
【定員】午前・午後 各12組(抽選)
【申込】9月9、10日
▼にこにこランド《全4回》
【対象】9か月～1歳半の子と保護者
【とき】10月5、12、19、26日(午前の部：10時～11時/午後の部：13時～14時)
【定員】午前・午後 各12組(抽選)
【申込】9月2、3日
▼わくわくランド《全4回》
【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者
【とき】10月7、14、21日、11月4日(10時～11時15分)
【定員】14組(抽選)
【申込】9月15、16日
※全ラウンド初回申込優先。



☎☎FAX (26)2070 (9:00-17:30)

8/22 10:00-11:00

※詳細はお問い合わせください。

休日開館 9/7 11:00-11:30

あそびの芽～お絵かきを楽しもう/大きな紙にみんなで描いて楽しませよう。
【対象】就学前の子と保護者

10/1 10:00-10:30

子ども園ひまわりを見に行こう!
【対象】就学前の子と保護者
【定員】各4人(申込順)
【申込】9/13、14

9/6 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ ココロが緩むお話し会とヨガ/提供 ヨガ教室トリーニ

【対象】乳幼児のお子さんをもつ方
【定員】10人(申込順)
【申込】8/16 まで

あんじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

9/9 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ 産後ボディメンテナンス講座/提供 北星病院

ライフ・オステオパシー・センター
【対象】産後6か月までの方
【定員】12人(申込順)
【申込】8/10 まで

ほくよう児童館 ☎☎(42)3743

9/9 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ ベビーダンス/提供 ダンスプロデュース岡部

【対象】生後3か月～1歳までの子と保護者
【定員】10組(申込順)
【申込】9/13 まで

ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

9/3 10:00-11:30

縁日ごっこ
【定員】15組(申込順)
【申込】8/17～20 9:00～18:00
ちとせっこ児童館 ☎☎(42)5551



☎☎FAX (40)1717 (9:00-17:30)

9/1 10:00-11:00

市民協働 link～つなぐ主催/気軽に花を生けてみましょう

【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】6人(抽選)
【申込】8/18、19

【申込先】つどいの広場 ☎(40)2105 (9:00～16:00)

9/5 10:00-11:00

※詳細はお問い合わせください。

休日開館 9/7 19:00-19:45

歯と幼児食

【対象】1歳～就学前の子と保護者
【定員】各12人(申込順)
【申込】8/16、17

9/11 19:30-19:30

支援センターデビューDAY

【申込】事前に来館予約

9/17 10:00-11:00

絵本でほっこり♡リラックス講座

【対象】就学前の子の保護者
【申込】8/31、9/1

【定員】11人(抽選)

9/22 19:00-19:45

赤ちゃんから始めるむし歯予防講座

【対象】11か月までの子の保護者
【申込】8/19、20

【定員】各12人(申込順)

9/27 18:00-18:20(集合)

子ども園をみてみよう

【対象】就学前の子と保護者
【申込】9/6、7

【定員】各5人(申込順)