



おもな会場は
総合保健センターです

① 1/13, ② 1/19

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/②
1年以内に保健センターの歯科医
師健診、1歳6か月児健診、3歳
児健診のいずれかを受けた子
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ
※予約制となっていますので、
詳細はお問い合わせください。
※歯科相談、歯科医師健診は無料。

1/7, 21

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、予診票

1/17 月 10:00-11:00

わくわくマクラブ/管理栄養
士、歯科衛生士、保健師が妊
娠中の身体のことをお話し
します。
【対象】妊娠中の方
【定員】10人(申込順)
【申込】1/13 ㊟まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記
用具、飲み物

1/17 月 11:00-12:00

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
※BCG予防接種 ☎(24)3148
☎(24)8418

■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
1/13 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター
1/17 月 10:00-14:00	げんきっこセンター
1/19 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター
1/25 ㊟ 10:00-14:00	ちとせっこセンター

【申込・詳細】母子保健課
☎(24) 0133
☎(24) 8418

《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。

相談
無料

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
1/31 月 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

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

毎月17日は《減塩の日》です

健康づくり課 保健師 (健康づくり課 保健師)

健康づくり課では、日本高血圧学会が発表
している《減塩食品リスト》をもとに減塩食
品の品目や市内の購入先がわかる《減塩食品
リスト 千歳市版》を作成しました。福祉セン
ター1階窓口にて設置・配布をしていますの
で、ぜひご利用ください。



健康 イキイキ 子育て総合支援センター

高血圧の予防
や改善に効
果の高い《減塩の日》。毎月
17日が《減塩の日》に制
定されていることをご存じですか？

《減塩の日》は、日本高血圧学会と日本高血
圧協会が、減塩啓発活動を全国展開する目的
で、平成29年に制定しました。日本人は、食
塩の摂取量が多く、1日平均で男性10・9グ
ラム、女性9・3グラムを摂取しています(令
和元年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)。

日本高血圧学会では、1日の食塩摂取量
の目標値を6グラム未満に抑えることを推奨し
ています。《減塩の日》には皆さんも、普段の
食事を見直してみませんか。塩分を減らして
も、出汁を効かせたりスパイスや薬味を使っ
たりすることで美味しく食べることができます。
無理なく続けられる方法として、調味料や食
材を減塩のものに変えるのもおすすめです。



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

市の乳がん検診を利用できる医療機関が増えました。

■千歳駅前乳腺クリニック
千歳市千代田町7丁目1789-3
千歳ステーションプラザ4階
☎(29)7301

■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。

■検査・治療の方は対象外となる健(検)
診もありますので、詳細はお問い合わせ
ください。

【注①】40歳以上/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

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 40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	㊟㊟	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歳～39歳	1,000
エキノコックス症	㊟㊟	注②	無 料

ちとせセンターのわくわくランド

1/27, 2/3, 10, 17 10:00-11:00

同じくらいの年齢の子が集まり、身体を使っ
た遊びや制作などを親子で楽しむ連続4回
コースです。子育ての情報交換ができる座談
会や、図書館司書のお話し会もあります。

【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者
※開始日時点での月齢でお申し込みください。
【定員】10組(抽選) ※初めての方優先。
【申込】1/11, 12

子育てスキルアップ講座

1/24 月 10:00-11:00
【対象】市内に居住する、第1子が1歳未満の子の母親
【ところ】ちとせこセンター 【受講料】無料 【定員】10人(申込順)
【申込】12/27 ㊟9時～ ※託児はありません。
【申込・詳細】こども家庭課児童相談係 ☎(24)0935 ☎(23)6700



毎日 10:00-12:00
おおきくなったかな～身体測定日

12/17, 24, 1/7 10:00-14:00
ヒーリングDay/たき火の映像と
オルゴールの音を聴いてリラックス

12/20, 1/17 11:00-
はじまるよ～みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本

12/21, 28, 1/11 11:00-
絵本のひろば/絵本の読み聞かせ

12/22, 1/19 10:00-12:00
足育の日/凹凸のあるマットを踏
んで、足裏を刺激しませんか♪

12/23, 1/6, 13, 20 10:00-12:00
リズムDEあそび♪楽器大好き!

1/18 ㊟ 11:00-
1月誕生会
【申込】1/11～14 (12:00-15:00)

1/19 ㊟ 13:00-14:00
食育相談日/離乳食や食事につ
いて栄養士に相談してみませんか
【定員】5組(申込順)
【申込】1/11～14 (12:00-15:00)

1/26 ㊟ 10:00-11:00
トイレトレーニング/はじめ時
や進め方のコツを一緒に学びま
しょう【定員】5組(抽選)
【申込】1/13, 14 (12:00-15:00)
※12/29～1/3, 12は休館日です。

※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。

令和4年 4月からの 認定こども園・保育園などの 入園受付(2次)を行います

《受付期間・結果通知》

受付期間:令和4年1月11日～31日
結果通知:令和4年2月下旬予定

《申請に必要なもの》

①保育を必要とする証明書(就労証明書や自営業証明書、診断書
など)、②母子健康手帳、③令和3年度市町村民税課税証明書な
ど税額がわかるもの(令和3年1月1日現在、市外居住の方のみ)

《申請書類》

申請書や各種証明書の様式、利用ガイドブックなどをこども政策
課の窓口で配布しています。市ホームページからも入手できます。

《利用調整について》

定員を上回る応募の際は、利用調整基準に基づき選考します。

《受付場所・詳細》

こども政策課 ☎(24)0340 ☎(23)6700



げんきっこ・ちとせこセンターの利用は事前予約が必要です

12/18 ㊟ 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜日相談Day
【対象】就学前の子の保護者、妊
娠中の方
【申込】事前に電話予約が必要です。

12/19 ㊟ ① 10:00-12:00
② 14:00-16:00
休日開館

12/22 ㊟ 11:00-11:30

あそびの芽～1歳あ～つまれ♪
mini/同じ年齢の子が集まって
楽しく遊びましょう。
【対象】1歳0か月～1歳11
か月の子と保護者

1/12, 14 11:00-11:30

あそびの芽～お正月あそび/風
船羽根つき、簡単なカルタやコ
マなどで遊びましょう。
【対象】就学前の子と保護者

1/16 ㊟ 10:30-11:30

休日♪親子でスキンシップあそび
親子でほっこりとした時間を過
しましょう/講師 木村 祥子 氏
【対象】就学前の子と保護者
【定員】5組(申込順)
【申込】12/15 ㊟～

1/26 ㊟ 10:00-11:00

2歳あ～つまれ♪
【対象】2歳0か月～2歳11
か月の子と保護者
【定員】10組(申込順)
【申込】12/20, 21

12/21 ㊟ ① 11:10-11:30
② 13:40-14:00

おはなしだいすき♪/大型絵本
の読み聞かせなどをします

1/8 ㊟

支援センターデビューDAY
センター初来館記念のフォト
コーナー。子育てコンシェル
ジュに子育て相談など

1/9 ㊟ ※詳細はお問
い合わせください。

休日開館 【申込】1/4 ㊟～

1/13 ㊟ 10:30-11:30

季節の遊びを楽しもう!雪遊び編

1/19 ㊟ ① 10:00-10:30
② 10:40-11:10

やさしい親子ヨガ
【対象】①生後3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】1/5, 6

1/22 ㊟ 10:00-11:00

link～つなぐ主催講座
赤ちゃんのいる生活を考えよう～
パパとママ、ささえる祖父母も
講師 渡部 智佳子 氏(産前産後
ケア・助産院はぐくみ)
【対象】妊娠中のご夫婦(初産
の方)、第1子が生後4か月の
までの夫婦、祖父母
【定員】6組(申込順)
【申込】12/20, 21
link～つなぐ ☎(40)2105