

6・7月の健康相談日

6/20,7/11
9:30-11:30

健康の簡易チェック（血圧測定・体重測定・尿検査）、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談（偶数月）

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

① 7/4, ② 7/13

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1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／②1歳～就学前の子  
【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。  
……………

7/8,15

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  
……………

7/11 ㊟ 9:45-11:00

わくわくマクラブ①妊娠中の過ごし方／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】7/7㊟まで  
【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

■こども・妊婦ネウボラ（子育て・妊婦相談の同時開催）

| と き                | と ころ      |
|--------------------|-----------|
| 7/4 ㊟ 10:00-15:00  | 総合保健センター  |
| 7/8 ㊟ 10:00-14:00  | ちとせっこセンター |
| 7/13 ㊟ 10:00-14:00 | げんきっこセンター |
| 7/15 ㊟ 10:00-11:30 | みどり台児童館   |
| 7/22 ㊟ 10:00-15:00 | 総合保健センター  |

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(5524)8500（有料）  
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

お口の健康管理は歯科医院で！

また、歯周病は自覚症状がないまま進行するため重症化へとつながったり、糖尿病や動脈硬化を進行させるほか、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産など全身のあらゆる疾患の引き金となっています。歯周疾患予防には定期的な歯科受診が重要です。

市は、令和2年度より対象の方に歯周疾患検診を実施しています。令和4年度は40歳、50歳、60歳、70歳（令和4年4月1日時点の年齢）の方が対象です。対象の方に對し、5月下旬に市内の指定歯科医療機関で利用できる受診券（はがき）を送付しています。お口の健康管理のためにご利用ください。

（市民健康課 保健師）

各種健（検）診のご案内

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

【㊟総合保健センターでの検診】

●7/22、23、24、26、8/20、21（7:00～10:30）

●7/25 女性限定（7:00～11:00）

※7/25は13時～14時 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】

7/20、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<br>40歳～／女性 | 2,000(2,000)<br>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<br>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                         |

ちとせの子育てネウボラ

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

こども・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          |
|--------------------|---------------|
| 7/27 ㊟ 10:00-15:00 | 総合保健センター《予約制》 |

休日窓口開設（集団健診申込）の案内

平日仕事などで健診予約申込が難しい方のために、休日窓口を開設します。

6/11,19 8:45-17:15

※申込・詳細は左記の健診申込専用ダイヤルまで

市の胃がん（胃カメラ）検診を利用できる医療機関が増えました。

■千歳第一病院  
千歳市東雲町1丁目11  
☎(22)1088(健診専用)

■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。

【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

【担当】市民健康課  
☎（24）0364 ㊟（24）8418

健康子育て  
アイキイキ  
アイキイキ  
子育て総合支援センター

健康子育て  
アイキイキ  
アイキイキ  
子育て総合支援センター

お口の健康と全身の健康はつながっています。お口の健康を意識していますか？おいしく食べること、楽しく会話ができることは、健康に毎日を過ごすために大切です。ささいなお口のトラブルをそのままにいませんか？そのままにしていると次々とトラブルが増え、お口の機能が低下し、食べることに支障が出て、そこから全身の衰えにつながっていきます。定期的に歯科医院でお口の健康管理をすることを勧めします。

休日窓口開設（集団健診申込）の案内

平日仕事などで健診予約申込が難しい方のために、休日窓口を開設します。

6/11,19
8:45-17:15

※申込・詳細は左記の健診申込専用ダイヤルまで

市の胃がん（胃カメラ）検診を利用できる医療機関が増えました。

■千歳第一病院  
千歳市東雲町1丁目11  
☎(22)1088(健診専用)

■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。

【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

【担当】市民健康課  
☎（24）0364 ㊟（24）8418

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

「食べる力」＝「生きる力」

6月は「食育月間」です

子どもの食育教室

7/9 ㊟ 第1部 10:00-12:30 北ガス文化ホール 2階調理室  
第2部 14:00-16:30

【対象】小学生 【参加料】700円 【定員】各12人（申込順）  
【持ち物】エプロン、三角さん、筆記用具、上靴、手ぶき用タオル、飲み物、マスク（不織布）、体調チェックシート

【申込・詳細】6/13-24／健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(24)8418

【主催】千歳市食生活改善協議会

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、料理は持ち帰りを予定しています。感染状況によっては、中止になることがあります。

アスタ

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

6/20,7/4,11 11:00-

はじまるよ～みんな大好き♪  
紙芝居・大型絵本

6/21,28,7/5,19 11:00-

絵本のひろば／お子さんの月齢に合わせた絵本の読み聞かせ

6/22,7/13,20 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♪

6/24,7/8,22 10:00-14:00

ヒーリングDay／たき火の映像を見てリラックスしませんか。

7/7,14,21 10:00-12:00

リズムDEあそび♪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。

7/12 ㊟ 11:00-

7月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪  
【申込】7/4～8（12:00-15:00）

7/13 ㊟ 13:00-14:00

食育相談日

【申込】7/4～8（12:00-15:00）

7/15 ㊟ 10:00-11:00

子育て講座「イヤイヤ期」

【定員】5組（抽選）

【申込】6/27～7/1(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。

みんなの児童館

みどり1丁目2-14

各児童館にお問い合わせください

6/17 ㊟ 10:00-11:00

親子で楽しくベビーヨガ

【対象】首が据わっている3か月から1歳半までの子と保護者  
【定員】10組【申込】6/10㊟～ちとせっこ児童館 ☎ ㊟(42)5551

6/17 ㊟ 10:30-11:00

アンパンマンロケットを作ろう  
【定員】15組【申込】6/10㊟～みどり台児童館  
☎ (25)6891 ㊟(25)6892

6/23 ㊟ 10:30-11:10

チェキを使って夏のカレンダー作り  
【定員】15組【申込】6/17㊟～しなの児童館 ☎ ㊟(22)2977

6/23 ㊟ 10:30-11:30

紙芝居と親子の健腸講座（札幌ヤクルト出前講座）  
【定員】10組【申込】6/10㊟～ほくよう児童館 ☎ ㊟(26)6789

6/27 ㊟ 10:30-11:30

おはなし会／大和 弥生 氏  
【定員】15組【申込】6/13㊟～ひので児童館 ☎ ㊟(24)3163

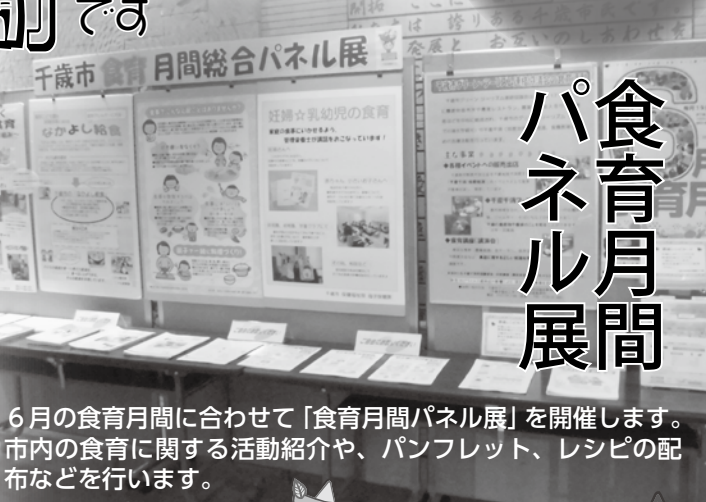
7/5 ㊟ 10:30-11:30

ご存じですか？千歳の幼稚園・保育園情報／子育てコンシェルジュを困ってお話ししましょう。  
【定員】12組【申込】6/10㊟～ほくおう児童館 ☎ ㊟(42)3743

総合福祉センター 1階

6/13-17

9:00-17:00  
※最終日は15時まで



げんきセンター

新富1丁目2-14

☎・㊟・FAX (26)2070（9:00-17:30）

6/11 ㊟ 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜も相談DAY  
【対象】就学前の子の保護者または妊娠中の方

6/19 ㊟ ① 9:30-12:00  
② 13:30-16:00

休日開館

7/6 ㊟ 10:00-11:00

プレママカフェ～赤ちゃんを迎える準備を楽しもう～／講師 木戸晶子氏（マナ助産院）

【対象】妊娠中の方（初めてママになる方）【定員】10人（申込順）【申込】6/17㊟～

7/15 ㊟ 10:30-11:15

あか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  
【定員】12人（申込順）  
【申込】6/23、24

7/14 ㊟ 10:30-11:30

企業連携ぶちぜミ「おうちで美容室」／提供：ヘアポイントすみれ  
【定員】10組【申込】6/15㊟～※託児はありません。  
しゅくばい児童館 ☎ ㊟(27)3126

7/14 ㊟ 10:30-11:30

赤ちゃんの生活リズム／地域のベテラン保育士による講話  
【定員】10組【申込】7/1㊟～いずみさわ児童館 ☎ ㊟(28)6110

※館内が混み合っている場合には入館をお断りすることがありますのでご了承ください。

※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。