

**10・11月の健康相談日**

**10/17,11/21** 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

休日窓口(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。

**10/22** 8:45-17:15  
※申込・詳細 健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617



おもな会場は総合保健センターです

① 11/1, ② 11/17

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。

11/4, 18

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を郵送しています。標準的な接種期間(5〜7か月)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

11/14 9:45-11:00

わくわくママクラブ②子育て準備/おむつ交換、抱っこの練習  
【対象】妊娠中の方  
【定員】10人(申込順)  
【申込】11/10迄まで  
【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

**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  
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**

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかる。と推定され、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っていますが、乳がんも早期発見・治療ができれば90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。

市は乳がん月間において、「ピンクリボン運動」を実施しています。この運動の一環として、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。

市は「千歳市がん予防啓発推進に関する連携協定」を結んでいただけの企業を募集しています。詳細は市民健康課市民健康係(☎24)0364へお問い合わせください。

**各種健(検)診のご案内**

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

**脳ドックと骨粗しょう症検診**

	脳ドック ※1	骨粗しょう症検診
対象	下記の対象年齢表の年齢に該当する方で、11月から3月末までの受診を希望し、前期の申込をしていない方	下記の対象年齢表の年齢に該当する女性の方で、3月末までの受診を希望し、今年度未受診の方
申込期間	10月11日〜17日	受付中(定員まで)
料金 ※2	6,000円	600円

※1 定員250人(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。

**《対象年齢表》令和4年4月1日現在**

40歳	昭和56年4月2日〜昭和57年4月1日
45歳	昭和51年4月2日〜昭和52年4月1日
50歳	昭和46年4月2日〜昭和47年4月1日
55歳	昭和41年4月2日〜昭和42年4月1日
60歳	昭和36年4月2日〜昭和37年4月1日
65歳	昭和31年4月2日〜昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日〜昭和27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。

**■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
11/4 金 10:00-14:00	げんきっこセンター
11/7 月 10:00-15:00	総合保健センター
11/14 月 10:00-11:30	ほくよう子育て支援センター
11/17 水 10:00-15:00	総合保健センター
11/25 金 10:00-14:00	ちとせっこセンター

**■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
11/21 月 10:00-15:00	総合保健センター

**健康子育て**  
子育て総合支援センター

**がん**から命を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。がんは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。

がんを初期に見出す方法が、がん検診です。市が実施するがん検診は、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。

また、10月は《乳がん月間》でもあります。乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかる。と推定され、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っていますが、乳がんも早期発見・治療ができれば90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。

**【総合保健センター】**

- 11/26、27、28、29、12/4、5、6 (7:00〜10:30)
- 11/30 女性限定(7:00〜11:00) ※乳がん検診実施

**【北海道対がん協会札幌がん検診センター】**

11/14、15 (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 30歳〜/女性	2,000(2,000) 2,000(800)
乳がん	㊟㊟	40歳〜/女性	2,000(1,300)
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
肝炎ウイルス	㊟㊟	40歳〜	800(800)
エキノコックス症	㊟㊟	小学校3年生〜	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。

**ちとせの育ネウボラ**  
《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

【申込・詳細】母子保健課 ☎(24)0133 ㊟(24)8418  
ネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要**です

**10/13 Thu**  
あそびの芽〜ハロウィン製作  
【対象】就学前の子と保護者  
げんきっこセンター

**10/17 - 10/28**  
ハロウィン工作週間  
かわいい工作を用意しています。遊びに来てね。  
しなの児童館 ☎㊟(22)2977

**10/20 Thu** 10:30-11:30  
ハロウィンごっこ  
ゲームを楽しみながらグッズをゲット!  
【定員】15組【申込】10/11迄〜  
ひので児童館 ☎㊟(24)3163

**10/21 Fri** 10:30-11:30  
ハロウィン遊び〜みどり台タウンへようこそ〜  
【定員】15組【申込】10/11迄〜  
みどり台児童館 ☎(25)6891 ㊟(25)6892

**10/31 Mon** 10:30-11:30  
おかいものごっこ  
いずみさわハロウィンショップで待っています。  
【定員】15組【申込】10/11迄〜  
いずみさわ児童館 ☎㊟(28)6110

**毎日** 10:00-14:00  
おおきくなったかな〜身体測定日

**10/17,11/14** 11:00-  
はじまるよ〜みんな大好き♪  
紙芝居・大型絵本

**10/18,11/15** 11:00-  
絵本のひろば/おさんの月齢に合わせて読み聞かせ

**10/21 金** 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。

**11/8 火** 11:00-  
11月誕生会/フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

**11/9,16** 10:00-12:00  
足育の日/凹凸マットで足裏を刺激

**11/9 水** 13:00-14:00  
食育相談日  
**11/10 木** ①10:00-11:00 ②13:00-14:00  
子育て講座「寝相アートDE年賀状」  
うさぎに変身したおさんの写真で年賀状を作りましょう。  
【対象】乳幼児と保護者  
【定員】各6組(抽選)  
【申込】10/24〜28(12:00-15:00)

**11/24 水** 10:30-11:30  
企業連携ぶちゼミ「産後6か月までのボディメンテナンス講座」/提供:北星病院、合同会社Lifeライフ・オアシス・センター  
【定員】12人【申込】10/24迄〜せいりゅう児童館 ☎㊟(22)2560

**11/11 金** 10:30-11:30  
マタニティヨガ/講師:ひらのあきこ氏  
【対象】第1子を妊娠中の方(妊娠5〜8か月ころ)※主治医に参加可能かご相談ください。  
【定員】8人【申込】10/24迄〜ちとせっこ児童館 ☎㊟(42)5551

**12/6 火** 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  
【定員】10人【申込】11/7迄〜みどり台児童館 ☎(25)6891 ㊟(25)6892

**10/24 - 10/28** 10:00-12:00  
ハロウィンウィーク  
アンパンマンのお面を作ってフォトスポットで記念写真を撮りませんか。  
【対象】乳幼児と保護者  
アリスセンター

**Trick or Treat**  
10月のハロウィンイベント

**10/26 Wed** 10:30-11:30  
リース作り&アトラクション  
【定員】15組【申込】10/11迄〜せいりゅう児童館 ☎㊟(22)2560

**10/31 Mon** 10:30-11:30  
おかいものごっこ  
いずみさわハロウィンショップで待っています。  
【定員】15組【申込】10/11迄〜いずみさわ児童館 ☎㊟(28)6110

**10/15 土** 10:00-15:00  
コンシェルジュ土曜日も相談DAY  
【対象】就学前の子の保護者または妊娠中の方

**10/16 日** ①9:30-12:00 ②13:30-16:00  
休日開館

**11/8,15** ①11/8 10:00-11:00 ②11/15 10:00-11:00  
1歳あ〜つまれ♪  
【対象】①1歳0か月〜1歳5か月の子と保護者、②1歳6か月〜1歳11か月の子と保護者  
【定員】各10組(申込順)  
【申込】10/17、18

**11/9 水** 10:30-11:00  
絵本の世界を楽しもう  
【対象】就学前の子と保護者  
【定員】10組(申込順)  
【申込】10/19迄〜

**11/17 水** 10:00-11:00  
教えて!ファミサポ・緊サポ  
市のファミリー・サポート・センターと緊急サポートネットワークの説明と登録。  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者【定員】10人(申込順)【申込】10/20、21

**12/7 水** 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】11/10、11

**マタニティウイーク**  
気軽につどいの広場を見学に来ませんか?ドリームキャッチャー作りも楽しめます。  
【対象】初めてママになる方  
10/17-21 10:00-11:00  
11/21-25 10:00-11:00  
12/5-9 10:00-11:00  
つどいの広場 ☎(40)2105(9:30-16:00)



**10/26 水** 10:30-11:15  
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【定員】12人(申込順)【申込】10/18、19

**10/27 木** 11:40-12:00  
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

**11/5 土** ①9:30-12:00 ②13:30-16:00  
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

**11/6 日** ①9:30-12:00 ②13:30-16:00  
休日開館

**11/7 月** 9:45-  
link〜つなぐ主催ママ講座羊毛フェルト「来年の干支うさちゃんを作りましょう」/講師 遠藤のぞみ氏  
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者【定員】5人(抽選)【申込】10/19、20 つどいの広場 ☎(40)2105

**11/9,16,30** 10:00-11:00  
わくわくランド/同じ月齢のお子さん同士で集まって、一緒に遊びを楽しみませんか。  
【対象】1歳7か月〜就学前の子と保護者【定員】各日10組(抽選)【申込】11/1、2(初回の方優先)