

12・1月の健康相談日

12/12,1/16 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

1/6,1/20

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

1/16 月 9:45-11:00

わくわくママクラブ①妊娠中の過ごし方
【対象】妊娠中の方
【定員】10人(申込順)
【申込】1/12 ☎まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

1/16 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

① 1/30, ② 1/12

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。

《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
通話料無料 **0120(010)293** I P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
1年に1度は特定健診をご利用ください

市は、千歳市国民健康保険にご加入の40~74歳の方に特定健診の受診をご案内しています。特定健診はメタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病を早期発見するための健診です。千歳市国保特定健診を受診された方のうち、約9%が特定保健指導の対象となっています。特定保健指導は、特定健診結果で内臓脂肪の目安となる腹囲に加え、血圧、血糖、脂質の検査データが一定基準以上の方が該当します。市は対象になった方に保健指導を実施し、健診結果を生活習慣病の予防に役立てています。

特定保健指導対象者の健診結果をみると、既にⅡ度高血圧(収縮期血圧160以上または拡張期血圧100以上)の方が1割以上を占めていました。健診で高血圧がわかり、家庭血圧の測定や医療機関の受診、生活習慣の見直しで、血圧が改善する方も多くいます。生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行し、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を発症する原因となりますが、特定健診を受診することで早期に生活習慣病を発見し、病気の重症化を予防することができます。

健診は客観的に自分の健康状態を把握する機会でもあります。健康を保つために1年に1度は特定健診をぜひご利用ください。

(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
・1/24, 25, 27, 2/25, 26(7:00~10:30)
・1/26, 2/27, 28(7:00~11:00) 女性のみ
・1/26, 2/27(13:00-14:00) 子宮・乳がん検診
・2/28(13:00-14:00) 乳がん検診のみ

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター
1/15, 2/21, 22 (バス停留所・時間は要確認)
■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を対象です。
■70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。

1/18 水 10:00-12:30

介護食講習会
~介護食について知ろう~
講師：千歳市食生活改善推進員
内容：講話、調理実習(料理は持ち帰り予定)

☎健康づくり課
☎(24)0768 ☎(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 |
|---------------------------|-----------|
| 1/12 水 10:00-15:00 | 総合保健センター |
| 1/16 月 10:00-15:00 | 総合保健センター |
| 1/20 金 10:00-14:00 | げんきっこセンター |
| 1/25 水 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 |
|---------------------------|----------|
| 1/30 月 10:00-15:00 | 総合保健センター |

健康イキイキ子育て総合支援センター

子育てスキルアップ講座

【入門編】~つたえて・ほめて・しかる~子どもとのコミュニケーションのコツをお伝えします!

【申込・詳細】
子ども家庭課 ☎(24)0935
☎(23)6700

1/15 日 10:30-11:30

【対象】市内に居住する就学前の子の父親
【ところ】げんきっこセンター
【受講料】無料 【定員】10人(申込順)
【託児】就学前の子5人程度/申込時に予約
【申込】12/19 月~

1/23 月 10:00-11:00

【対象】市内に居住する第1子が1歳未満の保護者
【ところ】げんきっこセンター
【受講料】無料 【定員】10人(申込順)
【託児】なし/子どもと一緒に受講してください。
【申込】1/6 金~

アズタ 男舞1丁目1-1 ☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

休館日 12/29-1/3,1/11

毎日 10:00-14:00

おおきくなったかな~身体測定日

12/16,23 10:00-12:00

プチ講座 ヒーリングDay & 編み物2回コース / 暖炉の火を囲みながら、ゆったりと編み物を楽しめますか。
【対象】乳幼児と保護者

12/19,26,1/16 11:00-

はじまるよ~みんな大好き♪紙芝居・大型絵本

12/20,27,1/10 11:00-

絵本のひろば / お子さんの月齢に合わせて読み聞かせ

12/21 水 10:00-12:00

足育の日 / バランスミニおやま、ロープの平均台も新登場! 凹凸マットで足裏を刺激し足育しませんか。

1/6,13 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。

1/17 火 11:00-

1月誕生会 / フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

1/19 水 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 / 育児・家事の合間にできる「骨盤メンテナンス」、「リフレッシュ体操」をしませんか。/ 提供:北星病院、合同会社Lifeライフ・ｽﾀｰﾊﾞﾝｼﾝ・ｾﾝﾀｰ
【対象】産後6か月までの方
【定員】12人(申込順)
【申込】12/19 月~
ひので児童館 ☎☎(24)3163

1/27 金 ①10:00-11:00 ②13:00-14:00

ストリングアート(釘と糸)
木の台に釘を打ち、糸を張り巡らせアート作品を作ります。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】各4組(抽選)
【申込】1/10-13(12:00-15:00)

1/27 金 ①10:00-11:00 ②13:00-14:00

ストリングアート(釘と糸)
木の台に釘を打ち、糸を張り巡らせアート作品を作ります。
【対象】乳幼児と保護者
【定員】各4組(抽選)
【申込】1/10-13(12:00-15:00)

※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。
※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。

認定こども園・保育園などの入園受付(2次)を行います

令和5年4月からの

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4年度市町村民税課税証明書など市町村民税額がわかるもの(令和4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子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》
定員を上回る応募があったときは、利用調整基準に基づき選考します。

《注意事項》
必ず令和5年度利用ガイドブックを参照の上、お申し込みください。

受付期間 令和5年1月10日~31日

結果通知 令和5年2月下旬予定

《受付場所・詳細》
子ども政策課 ☎(24)0340 ☎(23)6700

げんきセンター 新富1丁目2-14 ☎☎FAX (26)2070 (9:00-17:30)

12/18 日 ①9:30-12:00 ②13:30-16:00

休日開館
※午前中は遊戯室の利用ができません。

1/11 水 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

1/27 金 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】12/20, 21

1/31 火 10:30-11:15

お庭DE雪遊び
【対象】就学前の子と保護者
【定員】12組(申込順)
【申込】1/10 水~

1/8 日 ①9:30-12:00 ②13:30-16:00

休日開館

1/18 水 10:30-11:30

お庭で雪遊び
【対象】就学前の子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】1/10, 11

1/19,26,2/2 10:00-10:45

にこにこランド / 同じくらの月齢のお子さんで集まって、一緒に遊びを楽しみませんか。
【対象】生後9か月~1歳半の子と保護者 【定員】各10組(抽選)
【申込】1/5, 6 (初回の方優先)

広報ちとせ 令和4(2022)年12月号 16