

9月の健康相談日

9/11 月 9:30-11:30

総合保健センター

健康づくり課 ☎(24)0768 ㊟(24)8418

まちなかウォーキング

歴史の散歩道 キウス周堤墓群見学コース

参加無料 キウス周堤墓群とオレイカ2遺跡の見学を含む約5kmのコースです。

【とき】9月6日㊟/9時30分～12時(予定)
総合福祉センター1階ロビー集合
※少雨決行、荒天中止。

【定員】25人(申込順)

【申込】8月10日～9月5日/☎で申し込み

☎申健康づくり課
☎(24)0361 ㊟(24)8418



おもな会場は
総合保健センターです

9/8,22

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。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、予診票

① 9/11, ② 9/19

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/②1年以内に総合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。

9/28 ㊟ 10:00-11:30

プレマクラブ/妊娠中の過ごし方について、おむつ交換・抱っこの練習

【対象】妊娠中の方
【ところ】総合保健センター
【定員】12人(申込順)
【申込】9/26㊟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

通話料無料 **0120(010)293** 非通知設定の電話からは利用不可
1P電話からは ☎03(5524)8500(有料)
医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

目に見えない体の変化を知ろう

血管の中は目に見えないため、動脈硬化が気づかないうちに進行してしまいます。健診では自分の血圧や血糖値、コレステロール値などがわかり、体の状態を知ることができます。
市は40～74歳の千歳市国民健康保険に加入されている方を対象に特定健診を実施しています。ぜひ健診を定期的に受診し、目に見えない体の変化を知る機会にしてください。

各種健(検)診のご案内

㊟総合保健センター

- 9/23, 24, 26, 10/26, 27, 28 / 7時～11時
- 9/27, 10/30 / 7時～11時/女性限定
- 子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施
- 10/29 / 7時～11時/女性限定
- 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

9/5, 6, 10/2, 3 (パス停留所・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、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。
- 検査・治療中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。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

休日の集団検診実施のご案内

お申し込みは、健診申込専用ダイヤルへ

令和5年 **11/26** ㊟

令和6年 **2/17** ㊟, **3/2** ㊟, **3/3** ㊟
時間はいずれも 7:00-11:00

■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
9/4 月 10:00-15:00	総合保健センター
9/7 ㊟ 10:00-11:30	しなの児童館
9/11 月 10:00-15:00	総合保健センター
9/15 ㊟ 10:00-14:00	ちとせこセンター
9/27 ㊟ 10:00-14:00	げんきこセンター

■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
9/19 ㊟ 10:00-15:00	総合保健センター



皆さんは「動脈硬化」を知っていますか。ほとんどの方が聞いたことがあると思いますが、血管の中でどのような変化が起こっているのでしょうか。
動脈硬化は動脈の壁が厚くなり、硬くなった状態をいいます。血圧や血糖値などが高い状態が続くことで血管を傷め、その傷ついた隙間から悪玉コレステロールが入り込むことで、動脈硬化を進めます。そして、動脈硬化が進行し、血管が詰まることやもろくなることで、脳血管疾患や心疾患を起こします。北海道における脳血管疾患や心疾患による死亡は全死亡数の2割を占め、悪性新生物に次ぐ主要な死因となっており、動脈硬化の進行を抑え、これらの疾患を予防していくことが大切です。
血管の中は目に見えないため、動脈硬化が気づかないうちに進行してしまいます。健診では自分の血圧や血糖値、コレステロール値などがわかり、体の状態を知ることができます。

9/13 ㊟ 10:00-13:00 シニアカフェ

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～ 検査未実施者	800(800)
エキノコックス症	㊟㊟	検査未実施者	無 料

9/13 ㊟ 10:00-13:00 千歳市食生活改善協議会 主催

シニアカフェ

よりよい食生活で元気に介護予防
【対 象】60歳以上の市民
【ところ】総合福祉センター 307号
【参加費】500円
【定 員】20人(申込順)
【申 込】8月14日～31日/☎か㊟で申し込み
【持ち物】筆記用具、汗拭きタオル、飲み物

【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

ちとせの子育/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

おうちで美容室

9/14 ㊟ 10:30-11:30 企業連携
みどり台児童館
☎(25)6891 ㊟(25)6892
【定員】15組(申込順)
【申込】8/21㊟～

提供:へアポイントすみれ

産後ボディメンテナンス講座

9/27 ㊟ 10:30-11:30
ほくおう児童館
☎㊟(42)3743
【対象】産後6か月までの方
【定員】15人(申込順)
【申込】8/21㊟～

提供:産後ボディメンテナンス協会

9/5 ㊟ 10:00-11:00 入門編

～つたえて・ほめて・しかる～
【対象】市内に居住する就学前の子の保護者
【ところ】しゅくばい児童館
【定員】15人(申込順)
【託児】8人程度(要申込)
【申込】8/14㊟9:00～

子育てスキルアップ講座

市民協働プロモーション事業
【実施】千歳市・子育て応援クラブ

受講料無料

10/3,10,17,24 10:00-11:30 連続編

毎週㊟ 全4回日程
【対象】市内に居住する2歳～就学前の子がいる世帯で全4回日程に出席できる方
【ところ】みどり台児童館
【定員】8人(申込順)
【託児】6人程度(要申込)
【申込】8/29㊟9:00～

8/23 ㊟ 10:30-11:30

絵の具あそび
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
あんじゅ児童館
☎(23)8015 ㊟(23)8016

8/24 ㊟ 13:00-14:00

親子で楽しむベビーヨガ
講師 南雲 優美氏(ベビーヨガ&ママヨガRoomy)
【対象】生後3か月～1歳半の親子
【定員】10組程度(申込順)
【申込】8/17㊟～
ちとせこ児童館 ☎㊟(42)5551

8/25 ㊟ 10:30-11:30

幼稚園・子ども園について
講師 佐々木 明美氏(認定こども園向陽台園長)
【定員】15組(申込順)
【申込】受付中
いずみさわ児童館 ☎㊟(28)6110

8/28～31 10:30-11:30

親子行事 シャボン玉あそび週間
せいらゆう児童館 ☎㊟(22)2560

9/9 ㊟ 13:30-15:30

しゅくばい緑日
アイヌ舞踊を体験しましょう。
金魚すくいや輪投げもあります。
しゅくばい児童館 ☎㊟(27)3126

9/14 ㊟ 10:30-11:30

劇団ピッコロ公演
親子で一緒に人形劇を楽しもう。
【定員】20組(申込順)
【申込】9/1㊟～
しなの児童館 ☎㊟(22)2977

9/12 ㊟ 11:00-

9月誕生会/フォトスポットで記念写真を撮りませんか



8/30,9/6,13 10:00-10:45

あかちゃんランド
【対象】3～8か月の子と保護者
【定員】15組(抽選)
【申込】8/21,22(二次元コード、☎または来館)

9/2 ㊟ ① 9:30-12:00 ② 12:30-16:00

行ってみよう!ちとせこセンター～コンシェルジュもいるよ

9/3 ㊟ ① 9:30-12:00 ② 12:30-16:00

休日開館

9/12 ㊟ 10:00-11:30

教えて!ファミサポ・緊サポ
アドバイザーが来館し、説明します。当日、登録申込希望の方は印鑑を持参ください。
【定員】12組(申込順)
【申込】8/24,25(二次元コード、☎または来館)

9/21 ㊟ 10:00-11:00

市民協働 link～つなぐ主催ママ講座
くさり編みで作る秋のふわふわコースージュ/講師 上政頼 優氏
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者【定員】8人(抽選)
【申込】8/17,18 / ☎で申し込み
つどいの広場(9:30-16:00)
☎(40)2105

9/26 ㊟ 10:30-11:15

歯と幼児食
【対象】1歳から就学前までの子の保護者
【定員】15人(申込順)
【申込】9/5,6(二次元コード、☎または来館)

9/28 ㊟ ① 10:00-② 10:30-

子ども園をみてみよう/認定こども園つばさを見学します。
【定員】各10人(申込順)
【申込】9/11,12

10/1 ㊟ 10:30-11:30

やきいも会
【定員】50組(申込順)
【申込】9/1-9(二次元コード、☎または来館)

10/4 ㊟ 10:30-11:30

祖父母講座/知っておくためになる!子育てスキルアップ講座
【対象】就学前の子の祖父母(ご家族も一緒に参加できます)
【申込】9/4㊟～(二次元コード、☎または来館)