

**10・11月の健康相談日**  
**10/16,11/20** 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 11/6, ② 11/14

**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。

11/10,17

**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

11/20 月 10:00-11:30

**プレマクラブ**／妊娠中の過ごし方、おむつ交換・抱っこの練習  
 【対象】妊娠中の方  
 【定員】12人(申込順)  
 【申込】11/16 ☎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  
 IP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**

10月は《がん検診受診率60%達成に向けた集中キャンペーン月間》です

啓発を実施しています。乳がん予防・検診の啓発を実施しています。

(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

**脳ドックと骨粗しょう症検診**

対象	脳ドック ※1	骨粗しょう症検診
	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、前回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10日☎~	受付中(定員まで)
料金 ※2	6,000円	600円

※1 定員250人(申込順)。  
 ※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。

《対象年齢表》令和5年4月1日現在

40歳	昭和57年4月2日~昭和58年4月1日
45歳	昭和52年4月2日~昭和53年4月1日
50歳	昭和47年4月2日~昭和48年4月1日
55歳	昭和42年4月2日~昭和43年4月1日
60歳	昭和37年4月2日~昭和38年4月1日
65歳	昭和32年4月2日~昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日~昭和28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。

**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
11/2 ☎	10:00-11:30 いずみさわ児童館
11/6 月	10:00-15:00 総合保健センター
11/8 ☎	10:00-14:00 ちとせこセンター
11/13 月	10:00-14:00 げんきこセンター
11/14 火	10:00-15:00 総合保健センター

**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
11/24 金	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

日本人の2人に1人が、がんにかかり、3人に1人が、がんで亡くなっています。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。

がんを初期に発見する方法は、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しています。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう。

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、30歳代から増加し、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。乳がんも早期発見・早期治療ができれば90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご利用ください。

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、市と市内の企業が連携し、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。

**集団健診・がん検診**

- 総合保健センター
  - 11/26、27、28、29、12/ 4、5 (7:00~11:00)
  - 11/30 女性限定(7:00~11:00、13:00~14:00) ※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
  - 11/13、14 (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、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。

**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

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

**臨床心理士の 子育てカウンセリング**

11/10、12/8、1/12 : ちとせこセンター  
 11/25、12/22、1/26 : げんきこセンター

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者  
 【定員】各日5人(申込順/1人1時間程度)  
 【申込】相談日の前日までに予約  
 【託児】申込時に予約

子ども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

**みどりの児童館** 各児童館にお問い合わせください

10/20 金 10:30-11:15

**お話会&子育てサロン/エプロンシアターの登場キャラクターになりきって楽しもう。**  
 みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

10/22 日 10:50-12:30  
 乳幼児 小学生以上 13:20-15:00

**千歳市児童館・学童クラブ秋まつり/市内の児童館・学童クラブが大集合!** ゲーム・工作など盛りだくさん。公共交通機関でお越しください。【会場】花園コミセン しの児童館 ☎☎(22)2977

10/31 火 10:30-11:30

**いずみさわおしゃべり Time #6**  
 サロン合同ハロウィン  
 民生委員さんと一緒に大人も子どももハロウィンを楽しもう。  
 【定員】15組(申込順)  
 【申込】受付中  
 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

11/9 水 10:30-11:30

**企業連携ぶちゼミ「おうちで美容室」** /提供:ヘアポイントすみれ  
 【対象】就学前の子の保護者  
 【定員】10組(申込順)  
 【申込】10/11 ☎~  
 せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

11/10 金 10:30-11:10

**にこにこ親子DAY ふれあいあそび仲よしぎゅっぎゅ**  
 わらべうたや絵本、親子やきょうだいで遊べるふれあい遊びの紹介。ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

11/30 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」** /提供:北星病院、合同会社Lifeライフ・オアシス・セター  
 【定員】15人(申込順)  
 【申込】11/6 ☎~  
 しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

市民協働プロモーション事業

**子育てスキルアップ講座**  
 ~ 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お伝えします

子ども家庭課 ☎(24)0935 ☎(23)6700

11/5 日 10:00-11:00  
 【対象】市内居住の就学前の子の父親  
 【ところ】ちとせこセンター  
 【定員】15人(申込順) 【受講料】無料  
 【申込】10/11 ☎ 9:00~ 【託児】就学前の子8人程度(要予約)

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

10/15 日 9:30-12:00  
 13:30-16:00

**休日開館**

10/21 土 9:30-16:00

**チェックってデコってデビューDAY** /チェックで写真を撮り来館デビューをお祝い。コンシェルジュに子育て相談も。  
 ※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

11/1 水 10:00-11:00

**ほんわかパステルアート講座**  
 【対象】就学前の子の保護者  
 【定員】8人(抽選)  
 【申込】10/18、19(初回の方優先)

11/8 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】12人(申込順)  
 【申込】10/25、26

11/21 火 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(抽選)  
 【申込】11/6、7

11/16 水 10:00-11:00

**親子でストレッチ講座** /講師 宮本昌子氏  
 【対象】就学前の子と保護者  
 【定員】15組(抽選)  
 【申込】10/30、31

11/22 水 10:30-11:30

**赤ちゃんともママの身体はぐくみ講座** /講師 渡部智佳子氏・青山花奈恵氏  
 【対象】生後8か月ごろまでの子と母親 【定員】15組(抽選)  
 【申込】11/1、2

11/29 水 10:30-11:40

**離乳食講座**  
 【対象】離乳食のことを学びたい方  
 【定員】15組(抽選)  
 【申込】11/8、9