

通話料無料 0120(010)293

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。

非通知設定の電話からは利用不可  
IP電話からは  
☎03(5524)8500へ(通話料有料)

12・1月の健康相談日

12/11, 1/22 9:30-11:30

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 1/9, ② 1/22

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/②  
1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。

1/12, 19

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

1/25

プレマクラブ/妊娠中の過  
ごし方について、おむつ交換・  
抱っこ練習

【対象】妊娠中の方  
【定員】12人(申込順)  
【申込期限】1/23  
【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

年末年始はクリスマスやお正月  
など普段と違った食事が増え、  
体重や内臓脂肪が増加しやすい時期  
です。肥満症やメタボリックシンド  
ローム(内臓脂肪症候群)は、動脈  
硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中の発  
症を高めることから、生活習慣病の  
代表として注目されています。早い  
段階から生活習慣を改善することで  
内臓脂肪を減らし、適切な体重を維  
持していくことが大切です。年末年  
始も以下のポイントに気をつけて、  
楽しい年末年始を過ごしてみませ  
んか？

①1日3食のリズムを保つ  
年末の忙しさや、朝寝坊などで食  
事のリズムが不規則になりがちで  
す。朝食を抜くと、その分、昼食や  
間食が増えたりし、体重の増加を引  
き起こすことにつながります。なる  
べく普段の生活と同じような生活を  
心がけましょう。  
②行事食・会食での食べ過ぎに気を  
つける  
食べ過ぎは、体重増加や血糖値悪  
化を招きます。また、クリスマスや  
お正月の行事食は、エネルギーや糖  
分、塩分の多いものになりがちです。  
食事のときは食べるスピードを意  
識的にゆっくりにし、一口一口をよく  
味わって食べる、ごはんやおかずを  
一口残すなどで食べ過ぎを予防しま  
しょう。  
③1日1回は身体を動かすことを意  
識する  
寒い冬は、運動を含む活動量が低  
下しがちです。買い物や家の掃除な  
ど少しでも身体を動かし、体重増加  
を予防しましょう。  
(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

☎総合保健センター

□1/24, 25, 2/14, 15, 17 / 7時～11時  
□1/26, 2/16 / 7時～11時 / 女性限定

子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター  
1/20, 2/7, 8 (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、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。

■検診日の2週間程前または定員になり次第、  
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

市の歯周疾患検診を

利用できる歯科医療機関を  
新たに追加しました

かしま歯科 ☎(25)5554  
千歳市新富2丁目1番29号

令和5年度は40歳、50歳、60歳、70歳の方(令  
和5年4月1日時点の年齢)が対象です。対象  
の方へ5月下旬に「千歳市歯周疾患検診受診券」  
(はがき)を送付しています。

☎市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Rows include 1/15, 1/17, 1/22, 1/25.

妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Row includes 1/29.

年末年始はクリスマスやお正月  
など普段と違った食事が増え、  
体重や内臓脂肪が増加しやすい時期  
です。肥満症やメタボリックシンド  
ローム(内臓脂肪症候群)は、動脈  
硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中の発  
症を高めることから、生活習慣病の  
代表として注目されています。早い  
段階から生活習慣を改善することで  
内臓脂肪を減らし、適切な体重を維  
持していくことが大切です。年末年  
始も以下のポイントに気をつけて、  
楽しい年末年始を過ごしてみませ  
んか？

①1日3食のリズムを保つ  
年末の忙しさや、朝寝坊などで食  
事のリズムが不規則になりがちで  
す。朝食を抜くと、その分、昼食や  
間食が増えたりし、体重の増加を引  
き起こすことにつながります。なる  
べく普段の生活と同じような生活を  
心がけましょう。  
②行事食・会食での食べ過ぎに気を  
つける  
食べ過ぎは、体重増加や血糖値悪  
化を招きます。また、クリスマスや  
お正月の行事食は、エネルギーや糖  
分、塩分の多いものになりがちです。  
食事のときは食べるスピードを意  
識的にゆっくりにし、一口一口をよく  
味わって食べる、ごはんやおかずを  
一口残すなどで食べ過ぎを予防しま  
しょう。  
③1日1回は身体を動かすことを意  
識する  
寒い冬は、運動を含む活動量が低  
下しがちです。買い物や家の掃除な  
ど少しでも身体を動かし、体重増加  
を予防しましょう。  
(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

☎総合保健センター

□1/24, 25, 2/14, 15, 17 / 7時～11時  
□1/26, 2/16 / 7時～11時 / 女性限定

子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター  
1/20, 2/7, 8 (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、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。

■検診日の2週間程前または定員になり次第、  
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

市の歯周疾患検診を

利用できる歯科医療機関を  
新たに追加しました

かしま歯科 ☎(25)5554  
千歳市新富2丁目1番29号

令和5年度は40歳、50歳、60歳、70歳の方(令  
和5年4月1日時点の年齢)が対象です。対象  
の方へ5月下旬に「千歳市歯周疾患検診受診券」  
(はがき)を送付しています。

☎市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Rows include 1/15, 1/17, 1/22, 1/25.

妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Row includes 1/29.

年末年始はクリスマスやお正月  
など普段と違った食事が増え、  
体重や内臓脂肪が増加しやすい時期  
です。肥満症やメタボリックシンド  
ローム(内臓脂肪症候群)は、動脈  
硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中の発  
症を高めることから、生活習慣病の  
代表として注目されています。早い  
段階から生活習慣を改善することで  
内臓脂肪を減らし、適切な体重を維  
持していくことが大切です。年末年  
始も以下のポイントに気をつけて、  
楽しい年末年始を過ごしてみませ  
んか？

①1日3食のリズムを保つ  
年末の忙しさや、朝寝坊などで食  
事のリズムが不規則になりがちで  
す。朝食を抜くと、その分、昼食や  
間食が増えたりし、体重の増加を引  
き起こすことにつながります。なる  
べく普段の生活と同じような生活を  
心がけましょう。  
②行事食・会食での食べ過ぎに気を  
つける  
食べ過ぎは、体重増加や血糖値悪  
化を招きます。また、クリスマスや  
お正月の行事食は、エネルギーや糖  
分、塩分の多いものになりがちです。  
食事のときは食べるスピードを意  
識的にゆっくりにし、一口一口をよく  
味わって食べる、ごはんやおかずを  
一口残すなどで食べ過ぎを予防しま  
しょう。  
③1日1回は身体を動かすことを意  
識する  
寒い冬は、運動を含む活動量が低  
下しがちです。買い物や家の掃除な  
ど少しでも身体を動かし、体重増加  
を予防しましょう。  
(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

☎総合保健センター

□1/24, 25, 2/14, 15, 17 / 7時～11時  
□1/26, 2/16 / 7時～11時 / 女性限定

子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター  
1/20, 2/7, 8 (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、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。

■検診日の2週間程前または定員になり次第、  
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

市の歯周疾患検診を

利用できる歯科医療機関を  
新たに追加しました

かしま歯科 ☎(25)5554  
千歳市新富2丁目1番29号

令和5年度は40歳、50歳、60歳、70歳の方(令  
和5年4月1日時点の年齢)が対象です。対象  
の方へ5月下旬に「千歳市歯周疾患検診受診券」  
(はがき)を送付しています。

☎市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Rows include 1/15, 1/17, 1/22, 1/25.

妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Row includes 1/29.

年末年始はクリスマスやお正月  
など普段と違った食事が増え、  
体重や内臓脂肪が増加しやすい時期  
です。肥満症やメタボリックシンド  
ローム(内臓脂肪症候群)は、動脈  
硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中の発  
症を高めることから、生活習慣病の  
代表として注目されています。早い  
段階から生活習慣を改善することで  
内臓脂肪を減らし、適切な体重を維  
持していくことが大切です。年末年  
始も以下のポイントに気をつけて、  
楽しい年末年始を過ごしてみませ  
んか？

①1日3食のリズムを保つ  
年末の忙しさや、朝寝坊などで食  
事のリズムが不規則になりがちで  
す。朝食を抜くと、その分、昼食や  
間食が増えたりし、体重の増加を引  
き起こすことにつながります。なる  
べく普段の生活と同じような生活を  
心がけましょう。  
②行事食・会食での食べ過ぎに気を  
つける  
食べ過ぎは、体重増加や血糖値悪  
化を招きます。また、クリスマスや  
お正月の行事食は、エネルギーや糖  
分、塩分の多いものになりがちです。  
食事のときは食べるスピードを意  
識的にゆっくりにし、一口一口をよく  
味わって食べる、ごはんやおかずを  
一口残すなどで食べ過ぎを予防しま  
しょう。  
③1日1回は身体を動かすことを意  
識する  
寒い冬は、運動を含む活動量が低  
下しがちです。買い物や家の掃除な  
ど少しでも身体を動かし、体重増加  
を予防しましょう。  
(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

☎総合保健センター

□1/24, 25, 2/14, 15, 17 / 7時～11時  
□1/26, 2/16 / 7時～11時 / 女性限定

子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター  
1/20, 2/7, 8 (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、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。

■検診日の2週間程前または定員になり次第、  
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

市の歯周疾患検診を

利用できる歯科医療機関を  
新たに追加しました

かしま歯科 ☎(25)5554  
千歳市新富2丁目1番29号

令和5年度は40歳、50歳、60歳、70歳の方(令  
和5年4月1日時点の年齢)が対象です。対象  
の方へ5月下旬に「千歳市歯周疾患検診受診券」  
(はがき)を送付しています。

☎市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Rows include 1/15, 1/17, 1/22, 1/25.

妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Row includes 1/29.

年末年始はクリスマスやお正月  
など普段と違った食事が増え、  
体重や内臓脂肪が増加しやすい時期  
です。肥満症やメタボリックシンド  
ローム(内臓脂肪症候群)は、動脈  
硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中の発  
症を高めることから、生活習慣病の  
代表として注目されています。早い  
段階から生活習慣を改善することで  
内臓脂肪を減らし、適切な体重を維  
持していくことが大切です。年末年  
始も以下のポイントに気をつけて、  
楽しい年末年始を過ごしてみませ  
んか？

①1日3食のリズムを保つ  
年末の忙しさや、朝寝坊などで食  
事のリズムが不規則になりがちで  
す。朝食を抜くと、その分、昼食や  
間食が増えたりし、体重の増加を引  
き起こすことにつながります。なる  
べく普段の生活と同じような生活を  
心がけましょう。  
②行事食・会食での食べ過ぎに気を  
つける  
食べ過ぎは、体重増加や血糖値悪  
化を招きます。また、クリスマスや  
お正月の行事食は、エネルギーや糖  
分、塩分の多いものになりがちです。  
食事のときは食べるスピードを意  
識的にゆっくりにし、一口一口をよく  
味わって食べる、ごはんやおかずを  
一口残すなどで食べ過ぎを予防しま  
しょう。  
③1日1回は身体を動かすことを意  
識する  
寒い冬は、運動を含む活動量が低  
下しがちです。買い物や家の掃除な  
ど少しでも身体を動かし、体重増加  
を予防しましょう。  
(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

☎総合保健センター

□1/24, 25, 2/14, 15, 17 / 7時～11時  
□1/26, 2/16 / 7時～11時 / 女性限定

子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター  
1/20, 2/7, 8 (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、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。

■検診日の2週間程前または定員になり次第、  
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

市の歯周疾患検診を

利用できる歯科医療機関を  
新たに追加しました

かしま歯科 ☎(25)5554  
千歳市新富2丁目1番29号

令和5年度は40歳、50歳、60歳、70歳の方(令  
和5年4月1日時点の年齢)が対象です。対象  
の方へ5月下旬に「千歳市歯周疾患検診受診券」  
(はがき)を送付しています。

☎市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Rows include 1/15, 1/17, 1/22, 1/25.

妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Row includes 1/29.

年末年始はクリスマスやお正月  
など普段と違った食事が増え、  
体重や内臓脂肪が増加しやすい時期  
です。肥満症やメタボリックシンド  
ローム(内臓脂肪症候群)は、動脈  
硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中の発  
症を高めることから、生活習慣病の  
代表として注目されています。早い  
段階から生活習慣を改善することで  
内臓脂肪を減らし、適切な体重を維  
持していくことが大切です。年末年  
始も以下のポイントに気をつけて、  
楽しい年末年始を過ごしてみませ  
んか？

①1日3食のリズムを保つ  
年末の忙しさや、朝寝坊などで食  
事のリズムが不規則になりがちで  
す。朝食を抜くと、その分、昼食や  
間食が増えたりし、体重の増加を引  
き起こすことにつながります。なる  
べく普段の生活と同じような生活を  
心がけましょう。  
②行事食・会食での食べ過ぎに気を  
つける  
食べ過ぎは、体重増加や血糖値悪  
化を招きます。また、クリスマスや  
お正月の行事食は、エネルギーや糖  
分、塩分の多いものになりがちです。  
食事のときは食べるスピードを意  
識的にゆっくりにし、一口一口をよく  
味わって食べる、ごはんやおかずを  
一口残すなどで食べ過ぎを予防しま  
しょう。  
③1日1回は身体を動かすことを意  
識する  
寒い冬は、運動を含む活動量が低  
下しがちです。買い物や家の掃除な  
ど少しでも身体を動かし、体重増加  
を予防しましょう。  
(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

☎総合保健センター

□1/24, 25, 2/14, 15, 17 / 7時～11時  
□1/26, 2/16 / 7時～11時 / 女性限定

子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター  
1/20, 2/7, 8 (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、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。

■検診日の2週間程前または定員になり次第、  
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

市の歯周疾患検診を

利用できる歯科医療機関を  
新たに追加しました

かしま歯科 ☎(25)5554  
千歳市新富2丁目1番29号

令和5年度は40歳、50歳、60歳、70歳の方(令  
和5年4月1日時点の年齢)が対象です。対象  
の方へ5月下旬に「千歳市歯周疾患検診受診券」  
(はがき)を送付しています。

☎市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Rows include 1/15, 1/17, 1/22, 1/25.

妊婦ネウボラ

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Row includes 1/29.

年末年始はクリスマスやお正月  
など普段と違った食事が増え、  
体重や内臓脂肪が増加しやすい時期  
です。肥満症やメタボリックシンド  
ローム(内臓脂肪症候群)は、動脈  
硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中の発  
症を高めることから、生活習慣病の  
代表として注目されています。早い  
段階から生活習慣を改善することで  
内臓脂肪を減らし、適切な体重を維  
持していくことが大切です。年末年  
始も以下のポイントに気をつけて、  
楽しい年末年始を過ごしてみませ  
んか？

①1日3食のリズムを保つ  
年末の忙しさや、朝寝坊などで食  
事のリズムが不規則になりがちで  
す。朝食を抜くと、その分、昼食や  
間食が増えたりし、体重の増加を引  
き起こすことにつながります。なる  
べく普段の生活と同じような生活を  
心がけましょう。  
②行事食・会食での食べ過ぎに気を  
つける  
食べ過ぎは、体重増加や血糖値悪  
化を招きます。また、クリスマスや  
お正月の行事食は、エネルギーや糖  
分、塩分の多いものになりがちです。  
食事のときは食べるスピードを意  
識的にゆっくりにし、一口一口をよく  
味わって食べる、ごはんやおかずを  
一口残すなどで食べ過ぎを予防しま  
しょう。  
③1日1回は身体を動かすことを意  
識する  
寒い冬は、運動を含む活動量が低  
下しがちです。買い物や家の掃除な  
ど少しでも身体を動かし、体重増加  
を予防しましょう。  
(市民健康課 管理栄養士)

各種健(検)診のご案内

☎総合保健センター

□1/24, 25, 2/14, 15, 17 / 7時～11時  
□1/26, 2/16 / 7時～11時 / 女性限定

子宮がん検診は午後(13時～14時)も実施

☎北海道対がん協会札幌がん検診センター  
1/20, 2/7, 8 (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、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。

■検診日の2週間程前または定員になり次第、  
締め切ります。

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

市の歯周疾患検診を

利用できる歯科医療機関を  
新たに追加しました

かしま歯科 ☎(25)5554  
千歳市新富2丁目1番29号

令和5年度は40歳、50歳、60歳、70歳の方(令  
和5年4月1日時点の年齢)が対象です。対象  
の方へ5月下旬に「千歳市歯周疾患検診受診券」  
(はがき)を送付しています。

☎市民健康課