

# いきいきナビ

岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎25-5540

子育て総合支援センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎22-3337

健ポ…健康ポイント対象事業

## 各種予防接種 接種料は無料

区分	対象	指定医療機関名
百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ 4種混合ワクチン	生後2カ月～90カ月未満児で、3種混合、ポリオ(生・不活化)ワクチンを1度も受けたことのない子	●あくつこどもクリニック (10西4) ☎33-8000 ●心と体の小児科 ふじねクリニック(7東6) ☎35-5617 ●さとうキッズクリニック (大和1-9) ☎20-0310 ●出口小児科医院 (7西5) ☎22-3570 ●岩見沢市立総合病院 (小児科) (9西7) ☎22-1650
麻しん・風しん 混合ワクチン 麻しんワクチン 風しんワクチン	1期…生後12カ月～24カ月未満児 2期…就学前1年間にある子	
BCG	1歳未満児	
水痘(水ぼうそう)	生後12カ月～36カ月未満児	
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
ヒブ	生後2カ月～5歳未満児	
小児肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満児	
日本脳炎	1期：生後6カ月～90カ月未満児	
B型肝炎	1歳未満児	
ロタウイルス	生後6週～24週0日後または32週0日後までの子(接種するワクチンの種類によって異なります)	
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当	

予防接種における未満児とは、誕生日の前日までのお子さんのことです

◆各指定医療機関によって、接種日時が異なりますので、必ず確認してください

◆他市町村で予防接種を受ける場合は、依頼書が必要ですので、必ず岩見沢保健センターへ連絡してください

## 子宮がん・乳がん検診 女性対象 要事前申込 健ポ

区分	対象	日程	場所
子宮がん検診	20歳以上	毎週火曜日	市民健康センター
乳がん検診	30歳以上	毎週月・金曜日	市立総合病院(マンモグラフィー) 市民健康センター(問診)

負担金 500円  
 ※国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者、生活保護・市民税非課税世帯の方は無料。  
 申込・問合先 受診を希望する日の3週間前までに岩見沢保健センターへ

## 献血にご協力を 健ポ

※400mlの血液が不足していますので、400mlの献血にご協力をお願いします。

7月2日(日)	9:30～12:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	14:00～16:00	
7日(金)	9:30～11:30	札幌方面岩見沢警察署(10東2)
	13:00～13:45	空知農業会館(5西5)
	14:15～15:00	岩見沢地方合同庁舎(5東15)
	15:30～16:30	トライアル岩見沢店(東町678)



### 健康一口メモ

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

腎臓の機能が、健康な人の60%未満に低下する、またはたんぱく尿など腎臓の障害が続くことを「慢性腎臓病(CKD)」といいます。加齢とともに腎機能は低下していくので、高齢になるほどCKDが多くなります。また腎臓は細かい血管の集まりなので、血管にダメージを与える病気(高血圧、糖尿病、脂質代謝異常など)や、腎臓に負担をかける生活習慣(肥満、喫煙など)がある人は、そのリスクが高くなります。CKDは心筋梗塞や脳卒中中の心血管疾患の発症率が3倍になるといわれ、心血管疾患の重大な危険因子となっています。腎臓を守るということは、心臓や脳を守ることもつながります。CKDは初期の自覚症状がほとんどありませんが、8人に1人がCKDの疑いがあるといわれており、健診や医療機関での定期的なチェックが必要です。併せて高血圧や糖尿病などCKDのリスクとなる疾患の予防と治療もとても大切です。

次回予告 CKDリスクの一つ「高血圧」

## 各種相談 相談は全て無料

### 日常生活に関する相談

#### ◆弁護士による法律相談

- 7月7日(金)・21日(金)  
市役所本庁相談室2-2(1日10人まで)  
各相談日の1週間前から前日正午までの間に、市民連携室市民相談・交通防犯係(☎35-4269)へ電話予約が必要
- 祝日を除く、毎週水・金曜日  
南空知法律相談センター(有明町南1有明交流プラザ2階) ☎33-8373  
前日の午後4時まで電話予約が必要

#### ◆行政相談委員による行政相談

- 7月3日(月) 午後1時～3時  
市役所本庁相談室2-2
- 7月11日(火) 午後1時～3時  
栗沢市民センター(栗沢町北本町168)
- 7月27日(木) 午後1時～3時  
北村支所(北村赤川593)

#### ◆社会保険労務士による労働相談

- 賃金、労働時間、解雇、労災補償について
- 7月27日(木) 午後1時～3時  
市役所本庁相談室2-2

#### ◆家事相談

- 離婚、相続など家庭内の問題について
- 7月11日(火) 午前10時～午後3時  
市役所本庁相談室2-2

- 7月25日(火) 午前10時～午後3時  
消費者センター(4西3 であえーる岩見沢4階) ☎23-7987

#### ◆家庭生活相談

- 夫婦生活や子育て、人間関係の悩みや生き方について
- 祝日を除く毎週月・水(第4週は除く)・金曜日  
午前10時～午後3時  
生涯学習センターいわなび(4西1) ☎23-8982  
電話相談または面談。面談は予約が必要

- 7月26日(水) 午前10時～午後3時  
市役所本庁相談室2-2

#### ◆人権困りごと相談

- 嫌がらせ、不当な扱いなど人権について
- 7月13日(木) 午後1時～3時  
市役所本庁相談室2-2

#### ◆消費生活専門相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前9時～午後5時  
消費者センター(4西3 であえーる岩見沢4階) ☎23-7987

#### ◆緑化相談員による花と木と緑の相談

- 月・金曜日を除く毎日  
午前9時～午後4時  
室内公園色彩館(いわみざわ公園内) ☎25-6111

#### ◆税理士による税の相談

- 所得税、相続税など主に国税について
- 7月19日(水) 午後1時～3時  
市役所本庁相談室2-2
- ◆市税、国保料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、水道料金、下水道使用料の納付相談
- 7月27日(木) 午後5時30分～8時
- 7月30日(日) 午前9時～正午  
※水道料金、下水道使用料は、日曜日のみ。

#### ◆中高年齢者の職業相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前10時～午後5時  
シルバー人材センター(5西3) ☎24-4255

#### ◆健康に関する相談 健ポ

- ◆保健師による健康相談
- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前9時～午後5時30分  
岩見沢保健センター
- ◆栄養士・歯科衛生士による相談
- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前9時～午後4時30分  
岩見沢保健センター  
事前に電話で申し込んでください

#### ◆精神科医による心の健康相談

- 今月はありません

### 子ども・子育てに関する相談

#### ◆子育て相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前9時～午後5時30分  
子育て総合支援センター

#### ☑子どもの悩みごと相談☑

- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前9時～午後4時30分(児童館は午前10時30分～午後5時)  
青少年センター(☎33-3333)  
教育研究所(☎22-4412)  
各児童館

市政に関する相談や要望、苦情などは市職員が毎日受け付けています。市民連携室市民相談・交通防犯係(☎35-4269)、各支所(北村☎56-2001、栗沢☎45-2411)までお問い合わせください。