

# 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	
標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月未満です。できるだけこの期間に受けましょう		
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	
8月上旬に案内書を送付しています。案内書が届かない場合は、岩見沢保健センターへ連絡してください		
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	
標準的な接種期間は、1期3歳から4歳です。		
B型肝炎	1歳未満児	
標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月未満です。できるだけこの期間に受けましょう		
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)	
初回接種は生後2カ月～14週6日後までに開始しましょう		
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当	
子宮頸がん予防ワクチンの対象者のうち、中学1年生の方には5月に案内書を送付しています。その他の学年の方には、既に案内書を送付していますので、案内書が届かない場合は、岩見沢保健センターへ連絡してください		

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。

12月3日(日)	9:30～12:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	14:00～16:00	
28日(木)	13:00～16:00	

## 健康一口メモ

脂質異常症と腎臓

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症と言います。脂質の異常には、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪の血中濃度の異常があり、これらはいずれも動脈硬化と深く関連します。

コレステロールは身体のエネルギー源として使われ、生体維持に欠かせないものの一つですが、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が多すぎる状態が続くと、脂肪が血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こし、全身の血管を傷つけて脳梗塞や心疾患だけでなく、腎臓の血管も傷つけて慢性腎臓病(CKD)を引き起こす原因にもなります。特にLDLコレステロールは単独でも強力に動脈硬化を進行させるため、メタボリックシンドロームの有無に関係なく注意する必要があります。また、無くなって値が低くなりすぎても動脈硬化が進むので、適正な状態を維持することが大切です。

脂質異常症の治療には食事療法と運動療法が効果的と言われています。まずは酒、油もの、糖質の取り過ぎを控えることが大切です。また肉の脂身などに含まれる飽和脂肪酸はLDLコレステロールを高くする要因として考えられています。

また、ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動は適正体重の維持だけでなくHDLコレステロールの改善を期待できると言われています。

市で行っている特定健診の有見者数の1位が高血糖、2位が高血圧、3位が脂質異常です。健康診断を受けるなどして、定期的に自分の体調を把握・管理しましょう。

次回予告 腎臓をいたわる生活のポイント

## 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

- 12月1日(金)・15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時までに電話予約が必要

#### ◆行政相談委員による行政相談

- 国の行政に対するの苦情・意見について  
●12月4日(月)・18日(月) 午後1時～3時  
市役所本庁相談室2-2

- 12月12日(火) 午後1時～3時  
栗沢市民センター(栗沢町北本町168)

- 12月28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  
●12月28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  
●12月12日(火) 午前10時～午後3時  
市役所本庁相談室2-2

- 12月26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

- 12月27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

- 12月14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

- 12月20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

- 12月21日(木) 午後5時30分～8時  
●12月24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

- 12月21日(木) 午後1時～3時  
岩見沢保健所(8西5) ☎20-0122  
前日の正午までに電話予約が必要

#### ◆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 健ポ

- 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。