

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・ヒブ 5 種混合ワクチン	生後 2 カ月～90カ月未満児で、4 種混合、ヒブワクチンを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
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、4 種混合ワクチンを受けたことのある子	
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	
2期の対象者には、4月上旬に案内書を送付します。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		
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歳未満児でヒブワクチンを受けたことのある子	
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		
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	
中学 1 年生の方には 5 月に案内書を送付します。その他の学年の方には、既に案内書を送付しています。案内書が届かない場合や転入・紛失した方は、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。必ず岩見沢保健センターへ連絡してください

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

- 4 月 5 日(金)・19 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

- 国の行政に対しての苦情・意見について
- 4 月 1 日(月)・15 日(月)　午後 1 時～ 3 時
市役所本庁相談室 2-2
 - 4 月 9 日(火)　午後 1 時～ 3 時
栗沢市民センター（栗沢町北本町 168）
 - 4 月 25 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
- 4 月 25 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
- 4 月 9 日(火)　午前10時～午後3時
市役所本庁相談室 2-2

- 4 月 23 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・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

- 4 月 24 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

- 4 月 11 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

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電話または市ホームページから予約



ID：3737

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。

4月6日(土)・7日(日)	9:30 ~ 12:30	イオン岩見沢店 (大和 4-8)
	14:00 ~ 16:00	

健康一口メモ

血圧が高くなった時の体

高血圧症は症状に乏しい上、血圧は日内変動があり、環境やストレスといった外的要因でも変動するので、血圧が高くても「体質だから」「そのときは高かっただけ」と思いがちです。市の特定健診でも約5割の人に高血圧の所見があり、身近な健康課題といえます。

私たちの体は、血液が体の隅々に運んだ酸素や栄養を取り込むことで、身体機能を維持して生き続けることができます。血圧は臓器や細胞に血液を届け、生命を維持するために不可欠な体のシステムです。効率よく酸素などを取り込むには、スムーズな血液の流れが重要なため、血管を広げたり縮めたりして毛細血管の圧を一定に保っています。

一時的な血圧の変動であれば血管の太さを調整して酸素などを届けた後、元の血管の太さに戻ることができます。高血圧が続くと血管が血流の圧力に耐えられなくなり、血管を収縮することで圧に耐えようとしますが、その状態が長く続くと、血管が傷付き細く硬くなって血管は弾力性を失い（動脈硬化）、体の隅々まで酸素や栄養が届かず血管が破れたり詰まったりします。脳や腎臓は毛細血管が多く集まっており、動脈硬化の影響を特に受けやすい臓器です。

高血圧かどうかの判断や程度の基準は、脳卒中などになる確率を考慮して、日本高血圧学会や世界保健機関（WHO）が決めています。健診などで定期的にチェックを受けることで、客観的に自分の体調を把握することが大切です。

次回予告　市の健康診断で分かること

◆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

- 4 月 17 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

- 4 月 25 日(木)　午後 5 時 30 分～ 8 時
 - 4 月 28 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

- 4 月 18 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

👨‍👩‍👧 こども・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
こども家庭センター

👨‍👩‍👧 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。