

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
 こども家庭センター (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・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
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	●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 年間にいる子	
2 期の対象者には、4 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		
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こととします

- ◆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) 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。

5 月 5 日(祝)	9:30 ~ 12:30	大和タウンプラザ (大和 1-9)
	14:00 ~ 16:00	
9 日(木)	9:30 ~ 11:30	岩見沢市役所 (鳩が丘 1)
	13:00 ~ 16:00	
20 日(月)	9:30 ~ 11:30	JA いわみざわ本所 (2 西 1)
	12:00 ~ 13:00	積水化学北海道(株) (東町 234)
	14:30 ~ 16:30	北海道中央労災病院 (4 東 16)
30 日(木)	9:00 ~ 9:30	北海道農業共済組合 道央統括センター 空知中央支所 (7 東 2)
	10:00 ~ 11:30	北海道電力ネットワーク(株)岩見沢支店 (9 西 1)
	12:00 ~ 13:30	岩見沢北翔会病院 (10 西 21)
	15:00 ~ 16:30	岩見沢脳神経外科 (8 西 19)

献血の日程が変更となりました

健康一口メモ 市の健康診断で分かること

4 月号で健診などでの定期的な血圧チェックの必要性を伝えましたが、市の健診では、血圧に限らず、メタボリックシンドローム・生活習慣病に着目した検査を受けることができます。健診内容も問診、腹囲および身体測定、尿検査、血液検査と体への負担が少なく、簡易な検査でさまざまなことがわかります。

市の健診結果では、血圧で 57.3 パーセント、空腹時血糖で 27.6 パーセントの人が有所見 (基準値以上) であり、他の検査も含めて全国や全道の平均よりも高い状況です。生活習慣病は自覚症状に乏しく、健診以外に普段の自分の体調を客観的に把握する方法は限られています。健診は自分の体調を把握し、普段の生活を振り返る大変良い機会です。また、健診結果に基づいて市の保健師や管理栄養士が検査データの見方や生活習慣に関する相談に乗っています。

今月号に折り込みの「健診ガイドブック」に、令和 6 年度の市の健診スケジュールや健診内容、申込方法などを掲載しています。年に一度の健康チェックの機会として健診をぜひ活用してください。なお、特定健診と併せてがん検診も同時に行っておりセットでの受診が可能ですので、ぜひ一緒に受診しましょう。

次回予告 血圧が高くなった時の体 (その 2)

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
 - 5 月 10 日(金)・17 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
- 5 月 14 日(火) 午後 1 時～3 時
- 栗沢市民センター (栗沢町北本町 168)
- 5 月 20 日(月) 午後 1 時～3 時
- 市役所本庁相談室 2-2
- 5 月 23 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
- 5 月 23 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
- 5 月 14 日(火) 午前 10 時～午後 3 時
- 市役所本庁相談室 2-2
- 5 月 28 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
- 5 月 22 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
- 5 月 9 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
- 5 月 15 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
- 5 月 26 日(日) 午前 9 時～正午
- 5 月 30 日(木) 午後 5 時 30 分～8 時
- ※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

- ◆管理栄養士・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

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。