

# 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 ●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。案内書が届かない場合や転入・紛失の方は、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。

6 月 1 日(土)・2 日(日)	9:30 ~ 12:30	イオン岩見沢店 (大和 4-8)
	14:00 ~ 16:00	
14 日(金)	9:30 ~ 10:45	北海電気工事(株)岩見沢支店 (志文町 957)
	12:15 ~ 12:45	空知中央バス(株)岩見沢営業所 (志文町 966)
	13:15 ~ 14:30	(福) クピド・フェア (志文町 301)
	15:00 ~ 16:30	コープさっぽろ岩見沢南店 (美園 6-8)
26 日(水)	9:30 ~ 11:00	空知信用金庫本店 (3 西 6)
	12:30 ~ 14:15	JA いわみざわ岩見沢支所 (桜木 1-1)
	14:45 ~ 16:30	岩見沢市立総合病院 (9 西 7)
27 日(木)	9:30 ~ 11:30	空知総合振興局 (8 西 5)
	13:00 ~ 16:00	

## 健康一口メモ

血圧が高くなった時の体～血圧治療の目的～

血圧は、体に血液を届けて生命を維持するために不可欠ですが、体は高血圧の状態に長期間耐えられません。脳、心臓、腎臓は体の中でも血流が多く、細い血管が集中しているなど特殊な構造のため、高血圧などによる血管へのダメージを受けやすく、脳梗塞や腎不全など重篤な合併症を引き起こしかねません。高血圧の治療目的は、血圧を正常値に下げ、脳心血管病の発症を抑制することです。血圧の薬を飲んでいるから、サプリメントを飲んでいるから大丈夫ということではなく、血圧が目標値に達しているか(下がっているか)、ということが重要です。サプリメントの中には降圧作用がうたわれているものがありますが、高血圧治療ガイドライン 2019 では「サプリは降圧薬の代替にはならない」とされているので、血圧が基準値を超える状態が続く場合は必ず医師に相談しましょう。

また、普段の自分の血圧を知っておくことや、食事の塩分や体重を気にしてみるなど、服薬することと同じくらい大切です。岩見沢保健センターでは保健師や管理栄養士が健康相談を行っていますので、気軽に相談してください。

次回予告 減塩レシピ

## 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

- 6 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

- 6 月 3 日(月)・17 日(月)、7 月 1 日(月)  
午後 1 時～3 時 市役所本庁相談室 2-2
- 6 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)
- 6 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
- 6 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
- 6 月 11 日(火) 午前 10 時～午後 3 時  
市役所本庁相談室 2-2

- 6 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・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

- 6 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

- 6 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

- 6 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

- 6 月 27 日(木) 午後 5 時 30 分～8 時
- 6 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

- 6 月 20 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。