

# 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。

8 月 3 日(土)・4 日(日)	9:30 ~ 12:30	イオン岩見沢店 (大和 4-8)
	14:00 ~ 16:00	
8 日(木)	9:30 ~ 11:30	岩見沢市役所 (鳩が丘 1)
	13:00 ~ 16:00	

## 健康一口メモ

減塩レシピ

厚生労働省で定める「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」で目標とされている 1 日の塩分摂取量は、成人男性で 7.5 グラム未満、成人女性で 6.5 グラム未満です。しかし、岩見沢市の平均は男性で 11.4 グラム、女性で 9.8 グラムと目標を大きく上回っています(令和元年度 健康と生活に関する意識調査)。今月は、先月に引き続き減塩レシピを紹介しします。今回は牛乳を使った乳和食です。

### 【高野豆腐のミルク煮】

#### 作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯につけて戻し、水気を軽く絞って 8 等分にする
- ② 鍋に★の材料を入れ、混ぜ合わせ火にかける。沸騰したら①を入れ、落とし蓋をして弱火で汁気がなくなるまで煮る
- ③ ②を盛りつけ、さやえんどうを飾り付ける

#### 《ポイント》

基本の高野豆腐の煮物 1 人分 144 キロカロリー 塩分 1.5 グラム

高野豆腐のミルク煮 1 人分 155 キロカロリー 塩分 0.5 グラム

調味料は普段の半分以下ですが、牛乳を使うことでコクが加わり、満足感のある味わいが楽しめます。また、和食では取りにくいカルシウムも多く取れるレシピです。

#### 材料 (4 人分)

- 高野豆腐 2 枚
- ★砂糖 小さじ 1
- ★しょうゆ 小さじ 1/2
- ★牛乳 200ml
- さやえんどう (ゆでておく) 1 枚

次回予告 減塩と血圧

## 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

- 8 月 2 日(金)・16 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

- 8 月 5 日(月)・19 日(月)、9 月 2 日(月)
- 午後 1 時～3 時 市役所本庁相談室 2-2
- 北村・栗沢地区は今月はありません

#### ◆社会保険労務士による労働相談

- 8 月 22 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
- 8 月 13 日(火) 午前 10 時～午後 3 時
- 市役所本庁相談室 2-2
- 8 月 27 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

- 8 月 28 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

- 8 月 8 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 (受け付けは午後 4 時 30 分まで)
- 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

- 8 月 21 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

- 8 月 25 日(日) 午前 9 時～正午
- 8 月 29 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

- 8 月 15 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 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

市政に関する要望や意見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