

# 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。

9 月 4 日(水)	9:30 ~ 10:30	JA いわみざわ栗沢支所 (栗沢町本町 163)
	11:00 ~ 11:45	(福) 北海道社会福祉事業団 福祉村 (栗沢町最上 350)
	12:15 ~ 13:00	タニコ(株) 北海道工場 (栗沢町由良 2)
9 月 8 日(日)	14:30 ~ 16:30	イオン岩見沢店 (大和 4-8)
	9:30 ~ 12:30	大和タウンプラザ (大和 1-9)
9 月 19 日(木)	14:00 ~ 16:00	
	9:15 ~ 11:00	JA いわみざわ本所 (2 西 1)
	12:30 ~ 14:00	岩見沢北翔会病院 (10 西 21)
	14:40 ~ 16:30	コープさっぽろ岩見沢東店 (5 東 12)

## 健康一口メモ

糖尿病とは～全身の血管や神経を傷付ける～

ご飯などの炭水化物は、体の中で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は小腸で吸収されて血液中に入り、体中の細胞に運ばれて、筋肉や内臓などでエネルギー源として使われます。この血液中のブドウ糖の量を血糖値といいます。

膵臓から分泌されるインスリンは、ブドウ糖が細胞に入るのを助ける働きをします。このインスリンの働きが何らかの原因で悪くなると、ブドウ糖が血液の外に出られず、血糖値が上がり、体にさまざまな異常が現れます。これが糖尿病です。

血糖値が高いまま放置すると、余分な糖分が全身の血管や神経を傷付け、脳卒中や心臓病、失明などの重大な合併症を引き起こします。糖尿病が「全身の病気」と呼ばれるのはこのためです。糖尿病による死亡者よりも、合併症による死亡の方がはるかに多く、病気がかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。

糖尿病の 9 割以上は遺伝と不健康な生活習慣が原因です。食事を改善し、体を積極的に動かせば予防できます。

次回も糖尿病に関するお知らせします。

次回予告 市の健診で分かること

## 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

- 9 月 6 日(金)・20 日(金)、10 月 4 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

- 9 月 2 日(月) 午後 1 時～3 時  
市役所本庁相談室 2-2
- 9 月 10 日(火) 午後 1 時～3 時  
栗沢市民センター (栗沢町北本町 168)
- 9 月 26 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
- 9 月 26 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
- 9 月 10 日(火) 午前 10 時～午後 3 時  
市役所本庁相談室 2-2

- 9 月 24 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

- 9 月 25 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
- 9 月 12 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

- 9 月 18 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

- 9 月 26 日(木) 午後 5 時 30 分～8 時
- 9 月 29 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

#### ◆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