

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。

12 月 1 日(日)	9:30 ~ 12:30	イオン岩見沢店（大和 4-8）
	14:00 ~ 16:00	
27 日(金)	13:00 ~ 16:00	コープさっぽろ岩見沢東店（5 東 12）



健康一口メモ

血糖値が高いと体はどうなる?～糖尿病の 3 大合併症～

糖尿病は細い血管を傷つけるため、細い血管が集まっている神経・腎臓・目を傷つけます。

神経がダメージを受ける「神経障害」は、手足のしびれやこむら返り、立ちくらみを起こすことがあります。

腎臓の糸球体が傷ついて戻らなくなる「腎症」は、悪化すると老廃物を尿として排せつする腎臓の機能が失われ、人工透析が必要になります。

目の網膜の血管が傷ついて視力が低下する「網膜症」は、かなり進行するまで自覚症状はなく、重症化すると失明に至ります。糖尿病と診断されたら、眼科で目の合併症が起こっていないかを診てもらってください。

これらの合併症は、早期・軽症であれば血糖コントロールを良くすることで改善が見込めますが、ある程度進行してしまうと、血糖コントロールが良好であっても改善することは難しくなります。糖尿病やその合併症を予防するため、自覚症状がないうちに健診を受け、自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直していきましょう。

次回予告 糖尿病を予防しよう

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

- 12 月 6 日(金)・20 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

- 12 月 2 日(月)・16 日(月) 午後 1 時～3 時
市役所本庁相談室 2-2

- 12 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）

- 12 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
- 12 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
- 12 月 10 日(火) 午前 10 時～午後 3 時
市役所本庁相談室 2-2

- 12 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

- 12 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

- 12 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

- 12 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

- 12 月 22 日(日) 午前 9 時～正午
- 12 月 26 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

- 12 月 19 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