

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どものことです

- ◆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。

1 月 5 日(日)	9：30 ～ 12：30	大和タウンプラザ（大和 1-9）
	14：00 ～ 16：00	
27 日(月)	9：30 ～ 12：30	JA いわみざわ本所（桜木 1-1）
	14：00 ～ 16：30	北海道中央労災病院（4 東 16）

健康一口メモ

糖尿病を予防しよう

- 食生活の改善ですい臓の負担を減らそう
インスリンを分泌するすい臓は、食事に取り込んだ食べ物を消化する酵素も分泌しています。一度に大量の飲食をしたり、脂質の多いものを食べたりするとすい臓に負担がかかり、インスリンの分泌にも影響を及ぼします。
血糖値を改善し、すい臓への負担を減らすため、1 日 3 食の規則正しい食生活や毎回の食事の量を一定にする、食事をゆっくり取ることが大切です。
- 運動でインスリンの働きを良くし、肥満を防ごう
運動はインスリンの働きを良くし、血糖をエネルギーに変える能力を高めます。また、運動にはブドウ糖を使うため、血糖値が下がり、筋力の低下と肥満を防ぐ効果もあります。ほかにも、心臓や肺の働きが強くなることによる血液循環の改善、ストレス解消効果など、運動すると体全体の健康につながります。
糖尿病は肥満の人がなりやすい病気です。糖尿病の予防には、食生活の見直しと運動の習慣を身に付けることが大切です。



次回予告　低糖質レシピ

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
 - 1 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
国の行政に対しての苦情・意見について
 - 1 月 6 日(月)・20 日(月)　午後 1 時～3 時
市役所本庁相談室 2-2
 - 1 月 23 日(木)　午後 1 時～3 時
北村支所（北村赤川 593）
 - 栗沢地区は今はありません
- ◆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
 - 1 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
 - 1 月 14 日(火)　午前 10 時～午後 3 時
市役所本庁相談室 2-2
 - 1 月 28 日(火)　午前 10 時～午後 3 時
- 消費センター（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
 - 1 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
 - 1 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（受け付けは午後 4 時 30 分まで）
消費センター（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
 - 1 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
 - 1 月 26 日(日)　午前 9 時～正午
 - 1 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窓

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