

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。

3月2日(日)	9:30～12:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	14:00～16:00	
4日(火)	9:30～11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00～16:00	
5日(水)	9:30～11:00	空知信用金庫本店(3西6)
	12:30～14:15	コープさっぽろ岩見沢東店(5東12)
	15:00～16:30	岩見沢市立総合病院(9西7)
13日(木)	9:30～11:30	札幌方面岩見沢警察署(10東2)
	13:00～13:45	空知農業会館(5西5)
	14:15～15:00	岩見沢地方合同庁舎(5東15)
	15:30～16:30	トライアル岩見沢店(東町678)

健康一口メモ

禁煙のすすめ

喫煙は、肺がんだけでなく、その他のがんや糖尿病、心疾患のリスクも高めます。また、たばこの害は本人だけでなく、副流煙を吸い込む周囲の人にも及ぶことが、さまざまな調査結果から分かっています。

換気扇の下でたばこを吸っていても、たばこの有害物質は取り切れず、喫煙後は約3分間、吐く息にたばこの成分が残るといわれており、髪の毛や衣類にも付着しています。健康被害を少なくするために、空気清浄機を使ったり、加熱式たばこにしたりする方もいますが、禁煙以上の効果は得られません。

しかし、禁煙することは簡単ではありません。たばこにはニコチンが含まれており、ヘロインやコカインなどの麻薬と同等の依存性があります。喫煙者の禁煙する、という意志も大事ですが、禁煙には「依存症を治療する、という意識も必要です。禁煙治療に健康保険が適用される医療機関がありますので、詳しくは北海道のホームページをご覧ください。



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

- 3月7日(金)・21日(金)、4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時までに電話予約が必要

◆行政相談委員による行政相談

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

- 3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

- 3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

- 3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(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

- 3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

- 3月27日(木) 午後5時30分～8時
 - 3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

◆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

☑こ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