

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

こどもの各種予防接種

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 |
| 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 | ●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 |
| 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、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

子宮頸がん・乳がん検診

女性対象 要事前申込 健ポ

【市民健康センター・市立総合病院で受診】

| 区分 | 対象 | 日程 | 場所（検診内容） |
|------------------|-------|---------|----------------------------------|
| 子宮頸がん検診（超音波検査必須） | 20歳以上 | 毎週火曜日 | 市民健康センター（子宮頸部細胞診、子宮超音波検査） |
| 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 子宮頸がん検診 4,850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3,850円。

乳がん検診 1,000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: 15825

【岩見沢レディースクリニックで受診】

| 区分 | 対象 | 日程 | 場所 |
|---------|-------|-------|---------------------|
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上 | 診療時間内 | 岩見沢レディースクリニック（8西19） |

検診内容 子宮頸部細胞診
 ※他の検査を希望する方は別途費用が掛かります。詳しくはお問い合わせください。

負担金 1,000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
 ※岩見沢レディースクリニックへの予約は不要です。休診日や診療時間は岩見沢レディースクリニックホームページをご覧ください。



健康一口メモ

質の良い睡眠を取れていますか？

睡眠は、時間だけでなく「質」も重要です。なかなか寝付けられない、何度も目が覚める、休養感がないなどの症状が週の半分以上あり、日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどが生じ、日常生活に支障がでる状態が続く場合、不眠の可能性がります。不眠の背景には、うつ病や不安症といった精神疾患だけでなく、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れていることがありますので、早めに医療機関へ相談しましょう。睡眠の質を高めるには、平日・週末にかかわらず就寝と起床は時間を一定にし、朝の光を浴びることが大切です。適度な運動を習慣化し、肥満に注意しましょう。入浴は寝る直前を避け、ぬるめの湯にゆっくり漬かり、照明は暗めにし、就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控えましょう。

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

- 3月6日(金)・27日(金)、4月3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2日(月) 午後1時～3時
市役所本庁相談室 2-2、北村支所
※北村支所はリモート相談。

- 3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）

◆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
- 3月10日(火) 午前10時～午後3時
市役所本庁相談室 2-2

- 3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

- 3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

- 3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10時～午後4時
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

- 3月26日(木) 午後5時30分～8時
- 3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

☑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