

# 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 ●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。直接医療機関（☎23-2222）へお問い合わせください。



## 健康一口メモ

知っていますか?自分の血圧値

高血圧は、日本の主要な生活習慣病の一つであり、健康寿命を縮める`宿敵、とも言える存在です。将来の健康に備えるためには、自分自身の正しい血圧値を知ることが重要です。`病院で測る数値、と`家庭で測る数値、では正常値が違います。それぞれの正常値を正しく理解した上で、血圧測定を生活の一部に取り入れて、セルフコントロールしていきましょう。また、年に1回の健康診断も忘れずに!

診察室血圧正常値（成人）  
 収縮期血圧 130mmHg 未満かつ  
 拡張期血圧 80mmHg 未満

家庭血圧正常値（成人）  
 収縮期血圧 125mmHg 未満かつ  
 拡張期血圧 75mmHg 未満

## 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

- 6月5日(金)・19日(金)、7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

- 6月1日(月)、7月6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。
- 6月9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
- 6月25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
- 6月9日(火) 午前10時～午後3時  
市役所本庁相談室 2-2

- 6月23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

- 6月24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

- 6月11日(木) 午後1時～3時

#### ◆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

- 6月17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

- 6月25日(木) 午後5時30分～8時
- 6月28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

##### ◆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

- 6月18日(木) 午後1時～3時  
岩見沢保健所（8西5）☎20-0122  
6月15日(月)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

#### ☑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