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
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・破傷風	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		
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 2期：9歳～13歳未満	
標準的な接種期間は、1期3歳から4歳です。2期の対象者には、4月中旬に案内書を送付しています		
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になるか、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　良い〝睡眠〟を取っていますか

朝、目覚めたときにしっかりと休めた感覚〝休養感〟があることは、睡眠を取る上で重要です。睡眠不足が続いている状態は〝睡眠負債〟と呼ばれ、注意力・記憶力・学習力の低下を招き、家事や仕事のミスにつながる恐れがあります。また、免疫力の低下やうつ、高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスク増加など、心身の健康に悪影響を与えかねません。休養感を高めるために、眠りに関わる習慣的な行動や環境を見直しましょう。

- 1日当たり6～9時間の睡眠を確保する
- 適度な運動習慣を身に付け、肥満に注意する
- 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェインの摂取、スマートフォンの使用は控える
- 寝室はできるだけ暗くし、心地よい温度で静かな環境にする

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4日㈮・18日㈮
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
● 12月7日㈪、1月4日㈰　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。
● 12月8日㈫　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
● 12月24日㈭　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8日㈫　午前10時～午後3時
市役所本庁相談室2-2
● 12月22日㈫　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23日㈬　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10日㈭　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・水曜日を除く毎日
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16日㈬　午後1時～3時
市役所本庁相談室2-2

◆市税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付相談
● 12月24日㈭　午後5時30分～8時
● 12月27日㈰　午前9時～正午

◆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
● 12月17日㈭　午後1時～3時
岩見沢保健所（8西5）　☎20-0122
12月14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

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）
教育支援センター（☎35-5161）
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