

# すこやかガイド

岩見沢保健センター(10西3) } 25局5540  
 高齢者福祉センター「えみる」(北村赤川586) }  
 栗沢保健センター(栗沢町南本町30) }  
 いわみざわ子育て支援センター(4西3であえーる岩見沢内) 22局3337

P・健康ポイント対象事業

## 健康に関する相談

相談料は無料 P

### ◆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、北村支所(北村赤川593)
- 1月28日(木) 午前9時30分～11時30分 栗沢保健センター

### ◆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

## 脳イキキ度チェック

P

会場・日程 【岩見沢保健センター】 祝日を除く毎週火曜日

【北村支所】 1月25日(月) 【栗沢保健センター】 1月28日(木)

対象 「物忘れが気になる」「今まで好きだったことに興味や関心がなくなった」と最近感じるようになった方

内容 神経・心理機能テスト、生活の指導

申込・問合せ先 電話で岩見沢保健センターへ

## 子宮がん・乳がん検診

女性対象 要事前申込 P

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	毎週火・水・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(視触診)

火曜日に乳がん検診を受診する方は前の週の金曜日または前日に、水曜日に受診する方は前日に、市立総合病院でマンモグラフィー撮影を行いますので、2日間の検診になります。水曜日、金曜日で同日にマンモグラフィー撮影と視触診を行う時間帯もありますので申込時にお問い合わせください。

負担金 申込時にお知らせします

申込・問合せ先 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

## 献血にご協力を

P

※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10日(日)	10:00～12:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	14:00～16:00	
20日(水)	10:00～11:30	北海道電力 岩見沢支店(9西1)
	12:15～13:00	札幌建設管理部岩見沢出張所(上幌向1-2)
	14:30～16:00	サッポロドラッグストア岩見沢店 ゲオ岩見沢店共同駐車場(10西20)
2月7日(日)	10:00～12:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	14:00～16:00	

## 健康料理教室

P

### 無理なく出来る減塩料理～高血圧が気になりだしたら～

健康なからだづくりは、健康的な食生活から始まります。地場産食材を使った健康食について、楽しく学びませんか。

内容 講話、調理実習、試食

日時 1月26日(火) 午前10時～午後0時30分

会場 生涯学習センターいわなび(4西1) 対象 市民

定員 20人(申込順) 参加料 500円

持ち物 エプロン、手ぬぐい、筆記用具

申込・問合せ先 1月22日(金)までに、岩見沢保健センターへ



## 介護者のつどい

日時 1月18日(月) 午後1時30分～3時

対象者 認知症や寝たきりの方を介護している方

内容 参加者同士の交流

会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター



## すくすく子育てコーナー

### 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 4種混合ワクチン	生後3か月～90か月未満児で、3種混合、ポリオ(生・不活化)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) 23局8000
小児まひ(ポリオ)	生後3か月～90か月未満児で、生ワクチンを1度受けた子	○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) 23局0707
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か月～24か月未満児 2期...就学前1年間にある子	○さとうキッズクリニック(大和1-9) 20局0310
BCG	1歳未満児	○出口小児科医院(7西5) 22局3570
標準的な接種期間は生後5か月～8か月未満です。できるだけこの期間に受けましょう		○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 22局1650
水痘(水ぼうそう)	生後12か月～36か月未満児	
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
対象者には、8月下旬に案内書を送付しています。案内書が届かない方は、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お子さんのことです
ヒブ	生後2か月～5歳未満児	
小児肺炎球菌	生後2か月～5歳未満児	
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当	指定医療機関は、市ホームページでご確認ください
子宮頸がん予防ワクチンは、その有効性と安全性などを十分理解した上で接種してください。また、中学1年生で、接種を希望する方は、岩見沢保健センターへ連絡してください		
○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		

法律・家庭・税などの生活に関する相談は、裏面をご覧ください。

### 各種検診・検査など

料金は無料

#### ◎乳幼児健康診査

日時 日程は裏面のすこやかカレンダーをご覧ください。

受付時間は個別にご案内します

会場 岩見沢保健センター

対象 裏面のすこやかカレンダーをご覧ください

1歳6か月健診の時に歯ブラシを持参してください。

なお健診終了後、希望者にフッ素塗布を行います。

#### ◎股関節脱臼検査

日程 1月13日(水)[2月10日(水)] 受付時間 午後1時30分～2時

会場 市民健康センター(8西7)

対象 平成27年9月生まれのお子さん[平成27年10月生まれのお子さん]

### 子育て・子どもに関する相談など

相談・利用は無料

#### ◎小児科医による子育て相談

■1月22日(金) 午後1時～2時[2月26日(金)]

#### ◎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

#### ◎おしゃべりルーム

■とことこ(毎月第1・第3金曜日)

9か月～1歳3か月の第一子目の親子

1月15日(金) 午前10時～11時30分

[2月5日(金)・19日(金)]

■ばぶばぶ(毎月第2・第4金曜日)

妊娠中～生後8か月の第一子目の親子

1月8日(金)・22日(金) 午後1時～2時30分

[2月12日(金)・26日(金)]

会場はいずれも、いわみざわ子育て支援センター

#### ◆子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)

市青少年センター(23局3333)

教育研究所(22局4412)

各児童館

### ペア学級

参加料は無料

日時 1月17日(日)

午後1時～3時

対象 平成28年5・6月に出産予定の夫婦

会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター

### 母親学級

参加料は無料

日時 2月3日(水)・10日(水)・17日(水)

午後1時～3時(10日(水)は午後0時40分から)

対象 平成28年7・8月に出産予定の方

会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター