

あこやかがガイド

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3562) }
 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

健康に関する相談

相談料は無料

◆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22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

◆精神科医による心の健康相談

- 1月15日(木) 午後1時～3時 岩見沢保健所(8西5) 20局0122
相談日の2日前までに電話予約が必要

子宮がん・乳がん検診

女性対象 要事前申込

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)・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

参加者募集

介護者のつどい

- 日時 1月19日(月) 午後1時30分～3時
 対象 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

脳イキキ度チェック

会場・日程 【岩見沢保健センター】 祝日を除く毎週火曜日

【栗沢保健センター】 1月22日(木) 【北村支所】 1月26日(月)

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」など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

献血にご協力を

※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20日(火)	10:00～11:30	北海道電力(株)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(上幌向南1-2)
	14:30～16:00	ダイエー岩見沢店(9西20)

健康大好き



ノロウイルス予防のポイント

- ◆手洗いを徹底する 調理を行う前、食事の前、トイレの後にせっけんでしっかり洗い、流水ですすぎ、清潔なタオルで拭きましょう。
- ◆食品は十分加熱する 牡蠣などの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分加熱(中心温度85℃で1分以上の加熱)しましょう。
- ◆調理器具を消毒する まな板、包丁、ふきんなどは家庭用塩素系漂白剤を250倍程度に薄めた液で消毒するか熱湯で1分以上の消毒をしましょう。
- ◆便や吐しゃ物の処理に注意する 手袋を使用するなど直接触れないようにし、処理後はしっかりうがい、手洗いをしましょう。拭き取ったタオルなどはビニール袋に入れて、密閉し捨てましょう。タオルなどが浸る量の、家庭用塩素系漂白剤を薄めた液をビニール袋に入れ、10分以上置いてから捨てると効果的です。床などは家庭用塩素系漂白剤を薄めた液で拭き取り、その後水拭きしましょう。

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 3種混合ワクチン	生後3か月～90か月未満児で、3種混合を1度でも受けている子	○あくつこどもクリニック(10西4) 33局8000
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度でも受けたことのない子	○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) 32局0707 ○さとうキッズクリニック(大和1-9) 20局0310
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	○出口小児科医院(7西5) 22局3570
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	○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 22局1650
BCG	1歳未満児	
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		
水痘(水ぼうそう)	生後12か月～60か月未満児(平成27年4月以降は、生後12か月～36か月未満児)	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
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
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	
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		指定医療機関は、市ホームページでご確認ください
○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 ○麻しん・風しん2期、第Ⅱ期ジフテリア、水痘の各予防接種の対象者には、個別に案内を送付しています。対象の方で案内が届かない場合は、岩見沢保健センターへお問い合わせください		

ペア学級

参加料は無料

日時 1月18日(日)[3月8日(日)] 午後1時～3時30分

対象 平成27年5・6月に出産予定の夫婦

[平成27年7・8月に出産予定の夫婦]

内容 赤ちゃんのお風呂や着替えの実習、妊婦体験、ビデオ鑑賞

会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター

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14日(水)[2月18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26年9月生まれのお子さん[平成26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23日(金) 午後1時～2時[2月27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16日(金) 午前10時～11時30分

[2月6日(金)・20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9日(金)・23日(金) 午後1時～2時30分

[2月13日(金)・27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(33局3333)

教育研究所(22局4412)

各児童館

サンデー広場

降雪により公園が使えなくなる1月から3月までの第2・第4日曜日に、常設型子育て親子ひろば「ひなたっ子」を無料で開放します。室内でのびのび遊ばせませんか。

日程 1月11日(日)・25日(日)

2月8日(日)・22日(日)

3月8日(日)・22日(日)

時間 午前10時～正午

午後1時30分～4時

対象 市内在住の3歳以下の子と保護者

会場・問合せ先 いわみざわ子育て支援センター



小さな
お子さんも安心

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。