

# あこやかガイド

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)
- 12月25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

- 12月18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

## 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】 12月25日(木) 【北村支所】 12月22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

## 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

## 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。

12月17日(水)	9:30～11:00	岩見沢警察署(10東2)
	11:30～12:30	岩見沢消防署(6東1)
	14:00～16:00	ホームック岩見沢東店(2東12)
26日(金)	10:00～11:30	岩見沢平安閣(5東2)
	13:00～16:00	北海道中央労災病院(4東16)

## 不妊治療費の助成申請はお済みですか？

市は、不妊治療費のうち、体外受精・顕微授精および人工授精を受けた方の負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。

助成の限度額など詳しくはお問い合わせください。

【特定不妊治療】 随時受け付けますので、1回の治療が終わり、北海道の助成決定後速やかに、治療を終了した日の属する年度内に申請してください。

【一般不妊治療】 年1回受け付けます。平成26年1月～12月までの人工授精に要した費用の自己負担分は、平成27年3月31日までに申請してください。

申請方法 岩見沢保健センターに備え付けまたは市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、提出してください。

対象となる治療や申請書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請・問合せ先 岩見沢保健センター

## 健康大好き



### インフルエンザは1人ひとりが防ぐ！

#### 予防のポイント

- ◆流行前にワクチンを接種する ◆流行時には人ごみを避ける
- ◆外出から帰ったら、うがいと手洗いを行う
- ◆十分な休養とバランスのとれた栄養をとり、体力や抵抗力を高める
- ◆部屋の乾燥に気を付け、適度な湿度(50～60%)を保つ

#### かかってしまったら

- ◆熱が出たら早めに受診する
- ◆十分な水分補給と栄養、睡眠をしっかりとって安静にする
- ◆周囲への感染を防ぐために、せき、くしゃみなどの症状があるときは、不織布製のマスクを着用するほか、せきエチケット(せき、くしゃみをする時は、ティッシュで口元を覆うなど)に心がけ、こまめに手洗いをする

## 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 ○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 22局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か月～24か月未満児 2期...就学前1年間にある子	
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

### 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 12月10日(水)[平成27年1月14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8月生まれのお子さん[平成26年9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

■12月26日(金) 午後1時～2時[平成27年1月23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  
12月5日(金)・19日(金) 午前10時～11時30分  
[平成27年1月16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  
12月12日(金)・26日(金) 午後1時～2時30分  
[平成27年1月9日(金)・23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

### 母親学級

参加料は無料

日時 12月3日(水)・10日(水)・17日(水)[平成27年2月4日(水)・18日(水)・26日(水)]  
午後1時～3時(12月10日(水)は午後0時40分から)

対象 平成27年5・6月に出産予定の方[平成27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

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。