

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)
- 8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

◆精神科医による心の健康相談

- 8月21日(木) 午後1時～3時 岩見沢保健所(8西5) 20局0121
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

参加料は無料

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】 8月25日(月) 【栗沢保健センター】 8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」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。

8月17日(日)	10:00～11:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	13:00～16:00	
9月2日(火)	9:30～11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30～13:30	積水化学北海道(東町234)
	15:00～16:00	コープさっぽろ岩見沢東店(5東12)

男性のための健康運動教室 コツコツ貯筋で体力アップ!

簡単な有酸素運動と無理のない筋トレで、メタボ体質を改善しませんか。

日時 9月19日(金)、10月3日(金)(全2回) 午後6時30分～8時30分

対象 64歳以下で、医師により運動の制限をされていない男性

定員 20人(申込順) 参加料 無料

会場・申込・問合せ先 9月9日(火)までに、岩見沢保健センターへ

はつらつシニア講座

いつまでも元気で自立した生活を送れるよう、元気なうちから介護予防について学び、日常生活の工夫を始めてみませんか。

日時 9月5日～26日の毎週金曜日(全4回)

午後1時30分～3時

内容 保健師、歯科衛生士、栄養士による講話と運動指導士による運動実践

対象 65歳以上 定員 30人(申込順)

会場・申込・問合せ先 8月29日(金)までに、岩見沢保健センターへ

ハチマルEメール

8020コンクール 参加者募集

審査期間 8月1日(金)～30日(土)

会場は、かかりつけの歯科医院にお問い合わせください。

審査内容 口腔内の健康状態

対象 昭和19年4月1日以前に生まれ、歯が20本以上ある方

問合せ先 岩見沢歯科医師会(4東2)

25局1191(月～金曜日の午前10時～午後4時30分)



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) 23局8000 ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) 32局0707
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	○さとうキッズクリニック(大和1-9) 20局0310 ○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
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	
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		
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
9月に案内書を送付します。10月以降に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		

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

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 8月13日(水)[9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26年4月生まれのお子さん[平成26年5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

■8月22日(金) 午後1時～2時[9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

8月1日(金)・15日(金) 午前10時～11時30分

[9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

8月8日(金)・22日(金) 午後1時～2時30分

[9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

母親学級

参加料は無料

日時 8月6日(水)・20日(水)、9月3日(水)[10月1日(水)・8日(水)・15日(水)]

午後1時～3時(8月20日(水)は午後0時40分から)

対象 平成27年1・2月に出産予定の方[平成27年3・4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

ペア学級

参加料は無料

日時 9月7日(日)[11月9日(日)] 午後1時～3時30分

対象 平成27年1・2月に出産予定のご夫婦

[平成27年3・4月に出産予定のご夫婦]

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