

# 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)
  - 4月24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
  - 4月15日(火) 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

## 子宮がん・乳がん検診

日程 毎週火曜日(要事前申込)  
 検診当日の受付時間 午後0時45分～1時  
 乳がん検診のマンモグラフィー撮影は、検診の前の週の金曜日、午後3時からと午後4時から(検診申込時に予約) 市立総合病院(9西7)で行います。  
 対象 子宮がん 20歳以上の女性  
 乳がん 30歳以上の女性  
 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

## 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】 4月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)  
 【栗沢保健センター】 4月24日(木)  
 【北村支所】 4月28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。

4月6日(日)	10:00～11:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	13:00～16:00	
17日(木)	9:30～10:30	東日本高速道路岩見沢管理事務所(駒園8)
	12:00～16:30	北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)

## 健康大好き



### 紫外線と上手に付き合おう

紫外線の強さは時刻や季節などの条件で変わり、1日の中では正午前後、季節では春先の3月・4月頃から、だんだんと強くなり、5月～8月が最も強くなります。

紫外線を浴びると皮膚細胞のDNAが傷ついてしまい、それを繰り返すと皮膚がんになりやすくなります。また、紫外線は皮膚がんの他にも、目の病気(角膜炎や白内障)になる危険因子と考えられているので注意が必要です。

一方で、日光を浴びることが必要な場合もあります。骨の形成に必要なカルシウムの吸収を促す働きをするビタミンDは、日光を浴びることから、1日に15分程度、適度な日光を浴びると効果的です。また、感情を穏やかにする作用を持つセロトニンというホルモンの分泌量を増やします。皆さんも日光を上手に利用し、健康づくりに役立てましょう。



### ☆紫外線対策のポイント

- 紫外線の強い時間帯の外出は避けましょう。その時間帯に外出する場合は日傘や帽子、サングラスを使いましょう。
  - 袖や襟のついた衣服で体を覆いましょう。
  - 日焼け止めを上手につかきましょう。
- 日焼けによるシミを予防するためには、ビタミンCなど抗酸化作用のあるビタミン類をこまめに摂取すると効果的です。

## 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) 23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
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	○さとうキッズクリニック(大和1-9) 20局0310
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	○出口小児科医院(7西5) 22局3570
BCG	1歳未満児	○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 22局1650
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		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	
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	指定医療機関は、市ホームページまたは案内書でご確認ください
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。

市のホームページや市教育委員会のホームページでこのほかにも子育てに関する情報を掲載しています

[ ]内は、次回開催日

### 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。

4月から、フッ素塗布および、股関節脱臼検査の負担金が無料になりました。

#### ◎股関節脱臼検査

日程 4月9日(水)[5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25年12月生まれのお子さん[平成26年1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

■4月25日(金) 午後1時～2時[次回は5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・3金曜日)

9か月～1歳3か月の第一子目の親子  
 ※曜日・対象年齢が変更になりました。

4月4日(金)・18日(金) 午前10時～11時30分  
 [5月2日(金)・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  
 4月11日(金)・25日(金) 午後1時～2時30分  
 [5月9日(金)・23日(金)]

会場はいつでも、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 4月9日(水)・16日(水)・23日(水)[次回は、6月4日(水)・11日(水)・18日(水)]  
 午後1時～3時(4月16日(水)は午後0時40分から)

対象 平成26年9・10月に出産予定の方[平成26年11・12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