

# 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)
- 3月27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

- 3月20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

## 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

## 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。

3月10日(月)	10:00～11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00～16:00	
19日(水)	10:00～11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00～16:00	
28日(金)	10:00～11:30	空知農業会館(5西5)
	13:00～16:00	

## 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) 25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) 22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
	2期の対象者には、案内書を送付しています。案内書が届いていない場合は、岩見沢保健センターへ連絡してください	○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		
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。
中学1年生のみ案内書を送付しています 中学2年生～高校1年生相当の方には案内書は送付しません。未接種および未完了の方は対象です。		
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		
○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		

未満児とは、誕生日の前々日までのお子さんのこと(例) 4月5日が1歳の誕生日のお子さんは、4月3日までが1歳未満児です

## 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】 3月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)  
【北村支所】 3月24日(月) 【栗沢保健センター】 3月27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

### 健康大好き



### ロコモの予防は、元気なうちから

運動器症候群(ロコモティブシンドローム。以下ロコモ)は、加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰え、要介護になる危険性が高い状態のことをいいます。一般的に、40歳代から筋力の衰えが始まり、50歳以降に運動器障害が多発するといわれており、元気なうちからコツコツと運動を続けていくことが、健康の維持だけでなく、ロコモの予防にもつながります。

ロコモの予防・改善には、関節に過度の負担をかけずに骨や筋肉を鍛えることができる、ロコモーショントレーニングが有効です。以下の方法を参考に実践してみてください。

なお、治療中の病気やけががある方や体調に不安のある方は、医師に相談して行ってください。

#### 片足立ち

左右1分間ずつ、1日3セット  
支えが必要な方は、イスの背に手をかけて

ポイント  
姿勢をまっすぐに



#### スクワット(膝の曲げ伸ばし)

深呼吸に合わせたゆっくりのペースで、5～6回を1日3セット

支えが必要な方は、椅子からゆっくりと立ち上がり座る動作を繰り返し

ポイント  
膝がつま先より前に出ないように



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

#### ●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

負担金 無料

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。(負担金800円)

#### ●股関節脱臼検査

日程 3月12日(水)[4月9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)

負担金 800円

対象 平成25年11月生まれのお子さん[平成25年12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

■3月28日(金) 午後1時～2時[次回は4月25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

9か月～1歳2か月の第一子目の親子  
3月5日(水)・19日(水) 午前10時～11時30分  
[4月4日(金)・18日(金) 曜日が変更になります]

■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  
3月14日(金)・28日(金) 午後1時～2時30分  
[4月11日(金)・25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 今月はお休みです[次回は、4月9日(水)・16日(水)・23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]

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 3月9日(日)[次回は、5月11日(日)] 午後1時～3時30分

対象 平成26年7・8月に出産予定の夫婦[平成26年9・10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

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。