

# あこやかがガイド

岩見沢保健センター(10西3) } 電話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) 電話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26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19日(木) 午後1時～3時 岩見沢保健所(8西5) 電話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

## チャレンジダイエット教室

受講者募集

講話や食事講座、体力測定、歯科健診、運動実技などを習い、シェイプアップして、健康な体づくりを目指しませんか。

日時 平成26年1月10日から2月21日までの毎週金曜日と3月28日(全8回)  
午後1時～3時

会場 岩見沢保健センター、岩見沢トレーニングセンター(総合公園)

対象 64歳以下で、生活習慣を改善し、ダイエットを希望する、全日程受講可能な方  
通院中の方は、主治医に参加の可否を確認していただく場合があります。

定員 20人(申込順) 受講料 無料

申込・問合せ先 12月20日(金)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】 12月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)  
【北村支所】 12月16日(月) 【栗沢保健センター】 12月26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

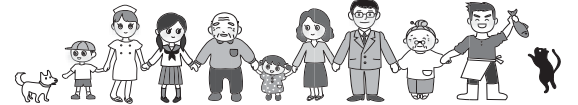
申込・問合せ先 電話で岩見沢保健センターへ

## 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(火)	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)
27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)

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
- 不織布製のマスクは、粒子や飛まつを防ぐことに優れており、インフルエンザの予防に適しています。

## 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) 電話33局8000 ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) 電話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) 電話20局0310 ○出口小児科医院(7西5) 電話22局3570
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	○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 電話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		
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日までの1歳未満児です

### 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 12月11日(水)[平成26年1月8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8月生まれのお子さん[平成25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27日(金) 午後1時～2時[次回は平成26年1月24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水曜日)  
9か月～1歳2か月の第一子目の親子  
12月4日(水)・18日(水) 午前10時～11時30分  
[平成26年1月15日(水)]
- 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13日(金)・27日(金) 午後1時～2時30分  
[平成26年1月10日(金)・24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(電話33局3333)  
教育研究所(電話22局4412)  
各児童館

### 母親学級

参加料は無料

日時 12月4日(水)・11日(水)・18日(水)[平成26年2月5日(水)・12日(水)・19日(水)]  
午後1時～3時(12月11日(水)は午後0時40分から)

対象 平成26年5・6月に出産予定の方[平成26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。