

# すこやかガイド

岩見沢保健センター(10西3) }  
 高齢者福祉センター「えみる」(北村赤川3562) } ☎25局5540  
 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)
- 10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

- 10月17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

## 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。

10月15日(火)	9:30～10:30	北海道中央バス(株)岩見沢営業所(志文町966)
	12:00～13:00	京浜精密工業(株)北海道工場(栗沢町由良2)
	13:30～14:20	北海道社会福祉事業団福祉村(栗沢町最上350)
	14:30～15:10	いちい荘(栗沢町最上222)
	15:30～16:30	JAいわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
16日(水)	10:00～13:30	北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)
	15:00～16:30	コープさっぽろ岩見沢南店(美園6-8)
22日(火)	10:00～11:30	空知信用金庫本店(3西6)
	13:00～15:00	岩見沢北翔会病院(10西21)
	15:30～16:30	東日本高速道路岩見沢管理事務所(駒園8)
29日(火)	10:00～11:30	空知農業会館(5西5)
	13:00～16:00	岩見沢市立総合病院(9西7)

## 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】10月1日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)  
 【栗沢保健センター】10月24日(木) 【北村支所】10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」  
 などを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

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

## 高齢者インフルエンザ予防接種

流行期に間に合うよう、12月中旬までに接種しましょう

対象 ●接種日現在で65歳以上の岩見沢市民  
 ●60歳以上で身障1級程度の内科系の障がいをもっている市民  
 期間 10月21日(月)～平成26年1月31日(金)  
 料金 自己負担金 1,000円(1回のみ)  
 生活保護世帯は、保護課交付の保護証明を持参で無料になります。  
 接種場所 市内の医療機関。医療機関によって開始時期が異なりますので、必  
 ず電話で確認をしてください。なお、市外で接種希望の方はお問い合わせ  
 ください  
 問合せ先 岩見沢保健センター



## 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 ○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 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	
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が、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

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 10月9日(水)[11月13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6月生まれのお子さん[平成25年7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
    - 10月25日(金) 午後1時～2時[次回は11月22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  
 10月2日(水)・16日(水) 午前10時～11時30分  
 [11月6日(水)・20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  
 10月11日(金)・25日(金) 午後1時～2時30分  
 [11月8日(金)・22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(☎33局3333)  
 教育研究所(☎22局4412)  
 各児童館

## ママのための骨盤ケア教室

抱っこや授乳による疲労、肩こり、腰痛など、産後の女性に多い体調不良を改  
 善するため、バランスボールを使った運動を中心に気持ちよく汗を流しません  
 か。赤ちゃんと一緒にご参加ください。  
 日時 11月8日から29日までの毎週金曜日(全4回)  
 午後1時30分～3時  
 対象 平成25年5月から9月に産出した母と子  
 定員 12組(申込順)  
 参加料 無料 持ち物 タオル、飲み物  
 問合せ先 10月7日(月)から、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。

## 母親学級

参加料は無料

日時 10月2日(水)・9日(水)・16日(水)[12月4日(水)・11日(水)・18日(水)]  
 午後1時～3時(10月9日(水)は午後0時40分から)  
 対象 平成26年3・4月に産予定の方[平成26年5・6月に産予定の方]  
 会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター