

保健ガイド

岩見沢保健センター(10西3) ☎25局5540
 北村高齢者福祉センター「えみる」(北村赤川3562) ☎36局2140
 栗沢保健センター(栗沢町南本町30) ☎45局3711

● 乳幼児健康診査・フッ素塗布

いずれの会場でも受診できます。乳幼児健康診査を前月受診できなかった方は、必ず今月受診しましょう。

会場	岩見沢保健センター			栗沢保健センター			北村高齢者福祉センター		
区分	日程	受付時間	対象	日程	受付時間	対象	日程	受付時間	対象
4・5か月児健康診査	2月8日 [3月8日]	12:30~13:00	平成18年9月1日~15日生まれ	2月15日 [4月19日]	12:45~13:00	平成18年9・10月生まれ	今月は ありません [3月6日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成18年 9・10月生まれ
		13:30~14:00	平成18年9月16日~30日生まれ						
8・9か月児健康診査	2月1日 [3月1日]	12:30~13:00	平成18年5月1日~15日生まれ	2月15日 [4月19日]	13:15~13:30	平成18年5・6月生まれ	今月は ありません [3月6日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成18年 5・6月生まれ
		13:30~14:00	平成18年5月16日~31日生まれ						
1歳6か月児健康診査 歯ブラシを持参してください	2月16日 [3月16日]	12:00~12:30	平成17年7月1日~15日生まれ	2月21日 [5月15日]	13:30~13:45	平成17年5~7月生まれ	今月は ありません [3月20日]	13:00~13:30	次回の対象は 平成17年 6~8月生まれ
		13:00~13:30	平成17年7月16日~31日生まれ						
健康診査終了後希望者にフッ素塗布を行います(負担金800円)									
3歳児健康診査	2月28日 [3月28日]	11:30~12:00	平成16年1月1日~15日生まれ	2月21日 [5月15日]	12:45~13:00	平成15年11月~平成16年1月生まれ	今月は ありません [3月20日]	13:30~14:00	次回の対象は 平成15年12月~平成16年2月生まれ
		12:30~13:00	平成16年1月16日~31日生まれ						
フッ素塗布 歯ブラシを持参してください (負担金800円)	2月7日 [3月7日] (電話予約制)	12:20~12:40 13:00~13:20	1歳6か月~4歳未満	栗沢町地区と北村地区のフッ素塗布は4月から、1歳6か月児の健康診査終了後、希望者に行います。(負担金800円)					

[]は次回開催日

● 献血にご協力を

2月8日(木)	9:30~10:30	クビド・フェア(志文町301)
	12:00~14:00	佐藤食品工業(大和4-5)
	14:30~16:00	コープ岩見沢南店(美園6-8)
9日(金)	9:30~11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30~13:30	積水化学北海道(東町2-4)
	15:00~16:00	コープ岩見沢東店(東町2-7)
15日(木)	9:30~11:30	市役所栗沢支所(栗沢町東本町21)
	12:00~13:00	トステム北海道(栗沢町由良15)
	14:00~14:30	トッキュウ(栗沢町最上498)
20日(火)	9:30~11:00	JAいわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
	12:30~14:30	JAいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1)
	15:00~16:00	柿本商店(6東14)

● 各種予防接種

区分	対象	指定医療機関名	
百日せき、ジフテリア、破傷風三種混合ワクチン	生後3か月~90か月未満児 初回接種...3~8週間隔で3回接種 追加接種...初回接種完了後、12~18か月の間に1回接種	○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 ○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	○市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650 ○たかはし小児科(7東1) ☎23局2660 ○出口小児科(7西5) ☎22局3570	
「2期」の対象者には、案内書を送付します。なお、送付されない場合は、ご連絡下さい。			
区分	対象	日程 受付時間	会場
BCG 予防接種	生後3か月~6か月未満児	2月14日 [3月14日] 10:30~11:50	岩見沢保健センター
○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。 ○栗沢保健センターでは乳幼児健診時に予防接種が受けられます。予約制となっていますので、岩見沢保健センターへお問い合わせください。 ○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。			

健康大好き



メタボリック症候群

内臓脂肪による肥満、高脂血症、高血圧、高血糖をあわせ持っている状態のことを指し、ひとつひとつの異常が軽度でも、合併することで、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中など、命にかかわる病気を引き起こします。

腹囲(おへその高さ)を測って、男性85cm以上、女性90cm以上の方は要注意。

【メタボリック症候群にならないために】

- ▶油の多い食べ物を控え、野菜をたくさん食べる。
- ▶栄養のバランスを考え、カロリーのとりに過ぎに注意する。
- ▶喫煙やアルコールのとりに過ぎに注意する。
- ▶積極的に運動する。
- ▶気分転換などのストレス解消も忘れずに。

● 健康や子育てに関する相談は

◆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
- 2月26日(月) 午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時30分
栗沢保健センター
- 2月27日(火) 午前9時~正午
北村高齢者福祉センター「えみる」
3か所とも、電話での相談は随時応じています。

◆医師による健康相談

- 毎週水曜日 午後1時から2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

- 2月15日(木) 午後1時~3時
保健所(8西5) ☎20局0121
事前に電話で申し込んでください

◆栄養士による栄養相談

- 糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、肝臓病の食事や離乳食等について
- 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
事前に電話で申し込んでください

◆小児科医による子育て相談

- 2月23日(金) 午後1時~2時
子育て支援センター(東山町38)
☎22局3337

◆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
子育て支援センター(東山町38)
☎22局3337

法律・身の上・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

会場 岩見沢保健センター

- 日時 2月6日(火)・13日(火)・20日(火) 午後1時~3時
- 対象 平成19年7・8月に産予定の方 問合先 岩見沢保健センター

股関節脱臼検査

会場 市民健康センター(8西7)

- 日程 2月14日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
- 対象 平成18年10月生まれのお子さん 負担金 800円
- 問合先 岩見沢保健センター

子宮がん検診・乳がん検診

会場 市民健康センター(8西7)

- 日程 毎週火曜日(要事前申込) 受診当日は午後0時45分~1時に会場へ
- 対象 子宮がん 20歳以上の女性 乳がん 30歳以上の女性
- 申込・問合先 受診希望日の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

会場 岩見沢保健センター

- 日程 2月7日(水)・21日(水)、3月7日(水)
- 内容 神経、心理機能テスト、生活の指導
- 対象 興味や関心が減るなど、最近気になることがある方
- 申込・問合先 実施日の2週間前の午前9時から電話で岩見沢保健センターへ

夜間、急に具合が悪くなったら

夜間急病センター

10西3 ☎25局3000

診療時間

午後6時~午前0時まで
土・日曜日、祝日を問わず
診療します