

保健ガイド

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） ☎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			高齢者福祉センター「えみる」		
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	4月12日 [5月17日]	12:00~12:30	平成18年11月1日~15日生まれ	4月19日 [6月21日]	12:45~13:00	平成18年11・12月生まれ	今月は ありません [5月8日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成18年 11・12月生まれ
		12:30~13:00	平成18年11月16日~30日生まれ						
8・9か月児健康診査	4月5日 [5月10日]	12:00~12:30	平成18年7月1日~15日生まれ	4月19日 [6月21日]	13:15~13:30	平成18年7・8月生まれ	今月は ありません [5月8日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成18年 7・8月生まれ
		12:30~13:00	平成18年7月16日~31日生まれ						
1歳6か月児健康診査	4月20日 [5月18日]	11:30~12:00	平成17年9月1日~15日生まれ	今月は ありません [5月15日]	13:30~13:45	次回の対象は 平成17年 8~10月生まれ	今月は ありません [6月19日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成17年 9~11月生まれ
		12:00~12:30	平成17年9月16日~30日生まれ						
歯ブラシを持参してください。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	4月25日 [5月23日]	11:30~12:00	平成16年3月1日~15日生まれ	今月は ありません [5月15日]	12:45~13:00	次回の対象は 平成16年 2~4月生まれ	今月は ありません [6月19日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成16年 3~5月生まれ
		12:00~12:30	平成16年3月16日~31日生まれ						
フッ素塗布（電話予約制）	4月26日 [5月24日]	12:20~12:40	1歳6か月~4歳未満 歯ブラシを持参（負担金800円）						

[]は次回開催日

● 献血にご協力を

4月11日(水)	9:00~13:00	北海道教育大学岩見沢校（緑が丘2）
	14:30~16:00	ホームック岩見沢東店（2東12）
27日(金)	9:30~11:00	NHK 岩見沢支局（2東1）
	12:20~13:10	札幌開発建設部岩見沢道路事務所（日の出北2）
	13:30~16:00	岩見沢労災病院（4東16）
5月9日(水)	10:00~11:30	ぷらっとパーク（4西2）
	13:00~16:00	

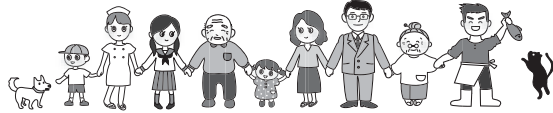
コアラ広場に参加してみませんか

日時 4月24日(火) 午後1時~3時
 対象 生後2・3か月の赤ちゃんを持つお母さん
 内容 離乳準備期の話と試飲、保育・育児について、予防接種の話、交流会
 会場・問合先 岩見沢保健センター

● 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 ○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	
	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、案内書を送付します。なお、接種は6月から実施しますが、案内書が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	4月4日 [5月9日] 10:00~11:20	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



花粉症の季節です

現在、日本人の約20%が花粉症だと言われています。花粉症とは、植物の花粉を起因として、くしゃみ、鼻水などアレルギー症状を起こす病気です。本州では「スギ」が有名ですが、北海道では「シラカバ」花粉も増えてきており、4月下旬から飛び始めて、5月中旬にピークとなり、6月初旬まで飛んでいるようです。

花粉症などのアレルギー症状が悪化すると薬が効きづらくなるので、軽いうちから薬を使うことで、花粉の飛散量が多くなっても症状をコントロールしやすく、症状を軽くすることができます。毎年、花粉症になる方は、早めに耳鼻咽喉科がアレルギー専門外来を受診しましょう。

セルフケアのポイントは...天気がよく、気温が20以上になると花粉の飛散が増えるので外出はひかえる、窓などを閉めて花粉の侵入を防ぐ、外出時は帽子、マスクなどでからだや衣服への花粉の付着を防ぐ、掃除はこまめに行うなどです。

● 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
 - 4月23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
 - 4月24日(火) 午前9時~正午
高齢者福祉センター「えみる」
電話での相談は、岩見沢保健センターで随時応じています。
- ◆医師による健康相談
 - 毎週水曜日 午後1時~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
 - 4月19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
 - 4月27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 4月4日(水)・11日(水)・18日(水) 午後1時~3時
 対象 平成19年9・10月に産出予定の方 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 4月11日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成18年12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
 乳がん検診を受診する方は、検診日の前の週の金曜日に市立総合病院（9西7）でマンモグラフィーを受けてください。

脳イキキ度チェック

会場 岩見沢保健センター

日程 4月18日(水)、5月16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