

# 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                                    | 5月17日<br>[6月14日] | 12:00~12:30 | 平成18年12月1日~15日生まれ              | 今月は<br>ありません<br>[6月21日] | 12:45~<br>13:00 | 次回の対象は<br>平成19年<br>1・2月生まれ  | 5月8日<br>[7月3日]          | 13:30~<br>13:40 | 平成18年<br>11・12月生まれ          |
|   |                  | 12:30~13:00 | 平成18年12月16日~31日生まれ             |                         |                 |                             |                         |                 |                             |
| 8・9か月児健康診査                                    | 5月10日<br>[6月7日]  | 12:00~12:30 | 平成18年8月1日~15日生まれ               | 今月は<br>ありません<br>[6月21日] | 13:15~<br>13:30 | 次回の対象は<br>平成18年<br>9・10月生まれ | 5月8日<br>[7月3日]          | 13:00~<br>13:10 | 平成18年<br>7・8月生まれ            |
|   |                  | 12:30~13:00 | 平成18年8月16日~31日生まれ              |                         |                 |                             |                         |                 |                             |
| 1歳6か月児健康診査                                    | 5月18日<br>[6月15日] | 11:30~12:00 | 平成17年10月1日~15日生まれ              | 5月15日<br>[8月21日]        | 13:30~<br>13:45 | 平成17年<br>8~10月生まれ           | 今月は<br>ありません<br>[6月19日] | 13:00~<br>13:10 | 次回の対象は<br>平成17年<br>9~11月生まれ |
|   |                  | 12:00~12:30 | 平成17年10月16日~31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                                       | 5月23日<br>[6月27日] | 11:30~12:00 | 平成16年4月1日~15日生まれ               | 5月15日<br>[8月21日]        | 12:45~<br>13:00 | 平成16年<br>2~4月生まれ            | 今月は<br>ありません<br>[6月19日] | 13:30~<br>13:40 | 次回の対象は<br>平成16年<br>3~5月生まれ  |
|   |                  | 12:00~12:30 | 平成16年4月16日~30日生まれ              |                         |                 |                             |                         |                 |                             |
| フッ素塗布<br>(電話予約制)                              | 5月24日<br>[6月28日] | 12:20~12:40 | 1歳6か月~4歳未満<br>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

|          |             |                  |
|----------|-------------|------------------|
| 5月31日(木) | 10:00~11:30 | 北海道電力岩見沢支店(10西2) |
|          | 12:00~13:00 | 北海土地改良区(5西7)     |
|          | 14:30~16:00 | ダイエー岩見沢店(9西20)   |
| 6月4日(月)  | 10:00~12:00 | 空知信用金庫本店(3西6)    |
|          | 13:30~16:00 | 駒沢高校(緑が丘5)       |

### ペア学級 参加者募集

日時 5月13日(日) 午後1時~3時30分  
 対象 初めてお父さんお母さんになる方  
 内容 育児の話(講話)、赤ちゃんからのメッセージ(ビデオ)、赤ちゃんのお風呂・赤ちゃんの着替え・妊婦体験(実習)  
 会場・申込・問合先 電話で岩見沢保健センターへ

### 介護者の集い

日時 5月14日(月) 午後1時~3時  
 対象と内容 在宅で認知症(痴呆)や寝たきりの方を介護している方の交流会(要介護者の同伴も可)  
 会場 岩見沢広域総合福祉センター(11西3)  
 申込・問合先 電話で岩見沢保健センターへ

## ● 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<br>初回接種...3~8週間隔で3回接種<br>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<br>○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707<br>○さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310<br>○市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650<br>○たかはし小児科(7東1) ☎23局2660<br>○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、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。          |  |
| 麻疹、風疹混合ワクチン<br>麻しんワクチン<br>風しんワクチン | 1期...生後12か月~24か月未満児<br>2期...就学前1年間にある子                               |  |
| BCG 予防接種                          | 生後3か月~6か月未満児   | 日程 5月9日<br>[6月6日]<br>10:00~11:20<br>会場 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。

### 母親学級

会場 岩見沢保健センター

日時 6月6日(水)・13日(水)・20日(水) 午後1時~3時  
 対象 平成19年11・12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 5月9日(水) 受付時間 午後1時30分~2時  
 対象 平成19年1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  
 乳がん検診は、市立総合病院(9西7)で検診日の前の週の金曜日に行うマンモグラフィ撮影もあわせた検診です。(撮影当日は午後2時~4時に会場へ)

### 脳イキキ度チェック

会場 岩見沢保健センター

日程 5月16日(水)、6月20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

### 健康大好き

気軽な運動で健康づくり

健康づくりのためには運動が欠かせません。自分のペースや体力、体調に合わせて、無理せずに、運動を生活習慣の一部にすることが大切です。

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの、からだの中にかくさんの酸素を取り入れながら行う有酸素運動は、脂肪を効率よくエネルギーとして燃やしてくれます。

《有酸素運動で得られる効果》

- 体力の強化⇒心肺機能が上がる⇒足腰が鍛えられる⇒骨が丈夫になる
- 生活習慣病の予防⇒肥満防止⇒毛細血管が増え、血圧が安定する⇒動脈硬化を予防する⇒血糖値を正しく保つ⇒ストレスの解消

## ● 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
- 5月24日(木) 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
- 5月22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

- 5月17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

- 5月25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。

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