

# すこやかガイド

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) }  
 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)
- 9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

- 9月19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

## 脳イキキ度チェック

参加料は無料

日程 【会場 岩見沢保健センター】 9月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)  
 【会場 栗沢保健センター】 9月26日(木)  
 【会場 北村支所】 9月30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

## 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。

9月13日(金)	10:00～11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	13:00～16:00	
10月3日(木)	10:00～11:30	
	13:00～16:00	

## 健康大好き



うつ病のサインを見逃すな！9月10日(火)から16日(水)は自殺予防週間

うつ病は、15人に1人が一生のうち一度はかかると言われており、生活習慣病と同じく、よくある病気で、誰でもかかる可能性があります。

うつ病になると自分一人で何とかすることは困難ですが、適切な治療を受けることで治る病気です。

うつ病の予防には、まず、バランスのとれた食事やしっかりとした睡眠、適度な運動など、毎日の生活習慣を整え、健康の基礎を固めることが大切です。

また、ストレスと上手につき合う必要もあります。困った時やつらい時は、一人で悩まず、ほかの人に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

こころの元気を保つには、からだと同じように早めの対処が大切です。次のようなうつ病のサインが現れたり、こころやからだの不調が続いたりするときは、早めに相談や受診をしましょう。

【うつ病のサイン】

- ◇自分に自信が持てなかったり、自分を大切に思えなかったりする
- ◇何かに失敗したわけでもないのに罪悪感がある
- ◇死にたいと思う
- ◇集中したり、物事を決めたりできない
- ◇動きが緩慢になる。または興奮してじっとしてられない
- ◇眠れない。または眠りすぎる
- ◇食べることに興味がわかないが、時々食べ過ぎてしまう

## 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) 25局8000
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	○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) 22局0707
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	○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	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	○出口小児科医院(7西5) 22局3570
BCG	1歳未満児	○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 22局1650
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		未滿児とは、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日までに1歳未満児です
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		
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。		

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 9月11日(水)[10月9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5月生まれのお子さん[平成25年6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

■9月27日(金) 午後1時～2時[次回は10月25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  
9月4日(水)・18日(水) 午前10時～11時30分  
[次回は10月2日(水)・16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  
9月13日(金)・27日(金) 午後1時～2時30分  
[次回は10月11日(金)・25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(23局3333)  
教育研究所(22局4412)  
各児童館

### ■母親学級

参加料は無料

日時 今月はありません[次回は10月2日(水)・9日(水)・16日(水)]

午後1時～3時(10月9日(水)は午後0時40分から)

対象 [次回の対象は平成26年3・4月に産産予定の方]

会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター

### ■ペア学級

参加料は無料

日時 9月8日(日)[11月10日(日)] 午後1時～3時30分

対象 平成26年1・2月に産産予定の夫婦[平成26年3・4月に産産予定の夫婦]

内容 赤ちゃんのお風呂や着替えの実習、妊婦体験、ビデオ鑑賞

会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター