

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	7月12日 [8月9日]	12:00~12:30	平成19年2月1日~15日生まれ	今月は ありません [8月16日]	12:45~ 13:00	次回の対象は 平成19年 3・4月生まれ	7月3日 [9月4日]	13:30~ 13:40	平成19年 1・2月生まれ
		12:30~13:00	平成19年2月16日~28日生まれ						
8・9か月児健康診査	7月5日 [8月2日]	12:00~12:30	平成18年10月1日~15日生まれ	今月は ありません [8月16日]	13:15~ 13:30	次回の対象は 平成18年 11・12月生まれ	7月3日 [9月4日]	13:00~ 13:10	平成18年 9・10月生まれ
		12:30~13:00	平成18年10月16日~31日生まれ						
1歳6か月児健康診査	7月20日 [8月17日]	11:30~12:00	平成17年12月1日~15日生まれ	今月は ありません [8月21日]	13:30~ 13:45	次回の対象は 平成17年11月~ 平成18年1月生まれ	今月は ありません [9月18日]	13:00~ 13:10	次回の対象は 平成17年12月~ 平成18年2月生まれ
		12:00~12:30	平成17年12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	7月25日 [8月22日]	11:30~12:00	平成16年6月1日~15日生まれ	今月は ありません [8月21日]	12:45~ 13:00	次回の対象は 平成16年 5~7月生まれ	今月は ありません [9月18日]	13:30~ 13:40	次回の対象は 平成16年 6~8月生まれ
		12:00~12:30	平成16年6月16日~30日生まれ						
フッ素塗布（電話予約制）	7月26日 [8月23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					

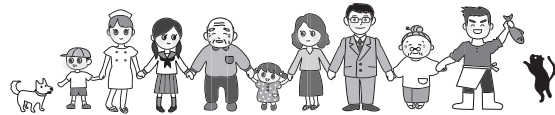
● 献血にご協力を

7月10日(火)	10:00~11:30	市役所本庁（鳩が丘1）
	13:00~16:00	
19日(木)	10:00~11:30	空知農業会館（5西5）
	12:00~13:00	岩見沢警察署（10東2）
	14:30~16:00	コープさっぽろ岩見沢南店（美園6-8）
24日(火)	9:30~11:00	合同庁舎（5東15）
	11:30~12:30	岩見沢消防署（6東1）
	14:00~16:00	市立総合病院（9西7）

●●●● ペア学級 ●●●● 参加者募集

日時 7月29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）、お風呂の入れ方や着替えなど（実習）
 会場・申込・問合せ先 7月27日(金)までに、電話で岩見沢保健センターへ

健康大好き



コレステロール・中性脂肪が高いといわれたら

コレステロールは、多すぎると動脈硬化を引き起こし、高血圧、脳卒中などの原因になります。コレステロールには、悪玉と善玉があり、血液中の中性脂肪と密接に関係しています。食べ過ぎなどで肥満になると中性脂肪が増えて善玉が減り、悪玉が増えるしくみです。食生活を中心とした生活改善を心がけましょう。

【気をつけましょう】

- ▶肉の脂身や動物性脂肪、卵黄食品を控え、善玉コレステロールを増やす働きのある青みの魚や緑黄色野菜、海藻を多くとりましょう。
- ▶エネルギーのとりすぎや、アルコール、スナック菓子やケーキなどは控え、運動不足に注意して、肥満を防ぎましょう。
- ▶たばこは本数が多くなるほど善玉コレステロールを減らすので注意しましょう。

● 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
 - 7月26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
 - 7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
 - 7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
 - 7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。

● 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、案内書を送付しています。なお、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	7月18日 [8月1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。			

母親学級

会場 岩見沢保健センター

日時 8月1日(水)・8日(水)・29日(水) 午後1時~3時
 対象 平成20年1・2月に産出予定の方 問合せ先 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 7月11日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成19年3月生まれのお子さん 負担金 800円
 問合せ先 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・問合せ先 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 7月18日(水)、8月1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・問合せ先 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