

あこやかガイド

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)
 - 8月22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
 - 8月22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

脳イキイキ度チェック

参加料は無料

日程 【会場 岩見沢保健センター】 8月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
 【会場 北村支所】 8月26日(月) 【会場 栗沢保健センター】 8月22日(木)
 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

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。

8月13日(火)	10:00～11:30 13:00～16:00	イオン岩見沢店(大和4-8)
28日(水)	9:30～11:30	NHK岩見沢支局(2東1)
	12:00～13:00 14:30～16:00	札幌建設管理部岩見沢出張所(上幌向1-2) ダイエー岩見沢店(9西20)
9月2日(月)	9:30～11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30～13:30 15:00～16:00	積水化学北海道(東町234) コープさっぽろ岩見沢東店(5東12)
5日(木)	10:00～11:30 13:00～16:00	大和タウンプラザ(大和1-9)
	9:30～11:00	岩見沢江仁会病院(志文町297)
9日(月)	12:30～14:30 15:30～16:30	J Aいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1) J Aいわみざわ幌向支所(幌向1-2)

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

●●●●● はつらつシニア講座 ●●●●●
 いつまでも元気で自立した生活を送れるよう、元気なうちから介護予防について学び、日常生活の工夫を始めてみませんか。
 日時 9月6日～27日の毎週金曜日(全4回)
 午後1時30分～3時
 内容 保健師、歯科衛生士、栄養士による講話と運動指導士による運動実践
 対象 65歳以上の方 定員 30人(申込順)
 会場・申込・問合せ先 8月30日(金)までに、岩見沢保健センターへ

健康大好き

夏野菜を食べよう！旬な野菜で元気な毎日を

夏になると、だるい、疲れやすい、食欲がないなどの、夏バテといわれる状態になることがあります。これは、気温や湿度の急激な変化で、自律神経の働きが鈍くなり、体温調整がうまくいかないことでおこります。体温調整にはエネルギーが必要です。エネルギーは、糖質や脂肪を燃やして作ります。この燃焼に必要なのが、ビタミン群です。暑くて食欲が無いからと、そうめんなどの糖質ばかりを食べていると、ビタミン群が不足して夏バテしてしまいます。夏の野菜には、水分やビタミン群、ミネラルを豊富に含んでいる物が多く、トマトやキュウリなど生で食べられる物も多いので不足しがちなビタミンを簡単に補給でき、体にもった熱もクールダウンしてくれます。旬の野菜には、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。旬の野菜を食べて、夏バテしない体をつくりましょう。

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) 23局8000 ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) 22局0707
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度でも受けたことのない子	○さとうキッズクリニック(大和1-9) 20局0310 ○出口小児科医院(7西5) 22局3570 ○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 22局1650
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	
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	
BCG	1歳未満児	
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日までが1歳未滿児です
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歳未滿児	
小児肺炎球菌	生後2か月～5歳未滿児	
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		

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 8月7日(水)[9月11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4月生まれのお子さん[平成25年5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
 - 8月23日(金) 午後1時～2時[次回は9月27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
8月7日(水)・21日(水) 午前10時～11時30分
[次回は9月4日(水)・18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
8月9日(金)・23日(金) 午後1時～2時30分
[次回は9月13日(金)・27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

母親学報

参加料は無料

日時 8月7日(水)・21日(水)[10月2日(水)・9日(水)・16日(水)]
 午後1時～3時(8月7日(水)は午後0時40分から)
 対象 平成26年1・2月に出産予定の方
 [平成26年3・4月に出産予定の方]
 会場 岩見沢保健センター