

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 区分 | 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」 | | |
|---|-------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| | 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 | 9月13日 [10月11日] | 12:00~12:30 | 平成19年4月1日~15日生まれ | 今月は ありません [10月18日] | 12:45~ 13:00 | 次回の対象は 平成19年 5・6月生まれ | 9月4日 [11月6日] | 13:30~ 13:40 | 平成19年 3・4月生まれ |
| | | 12:30~13:00 | 平成19年4月16日~30日生まれ | | | | | | |
| 8・9か月児健康診査 | 9月6日 [10月4日] | 12:00~12:30 | 平成18年12月1日~15日生まれ | 今月は ありません [10月18日] | 13:15~ 13:30 | 次回の対象は 平成19年 1・2月生まれ | 9月4日 [11月6日] | 13:00~ 13:10 | 平成18年 11・12月生まれ |
| | | 12:30~13:00 | 平成18年12月16日~31日生まれ | | | | | | |
| 1歳6か月児健康診査 | 9月21日 [10月19日] | 11:30~12:00 | 平成18年2月1日~15日生まれ | 今月は ありません [11月13日] | 13:30~ 13:45 | 次回の対象は 平成18年 2~4月生まれ | 9月18日 [12月18日] | 13:00~ 13:10 | 平成17年12月~ 平成18年2月生まれ |
| | | 12:00~12:30 | 平成18年2月16日~28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 | 9月26日 [10月24日] | 11:30~12:00 | 平成16年8月1日~15日生まれ | 今月は ありません [11月13日] | 12:45~ 13:00 | 次回の対象は 平成16年 8~10月生まれ | 9月18日 [12月18日] | 13:30~ 13:40 | 平成16年 6~8月生まれ |
| | | 12:00~12:30 | 平成16年8月16日~31日生まれ | | | | | | |
| フッ素塗布 (電話予約制) | 9月27日 [10月25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

| | | |
|----------|-------------|----------------------|
| 9月13日(木) | 10:00~11:30 | ぷらっとパーク(4西2) |
| | 13:00~16:00 | |
| 20日(木) | 9:30~11:00 | 能力開発支援センター(2東15) |
| | 12:30~14:30 | J Aいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1) |
| | 15:00~16:00 | 北海道電力岩見沢支店(10西2) |
| 10月1日(月) | 10:00~11:30 | ぷらっとパーク(4西2) |
| | 13:00~16:00 | |

結核検診

日時 9月21日(金)
午前11時30分~正午
会場 市民健康センター(8西7)
対象 65歳以上の市民
申込・問合せ先 9月14日(金)までに
岩見沢保健センターへ

エキノコックス症検査

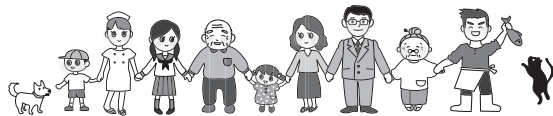
日時 9月23日(日) 午前10時30分~午後4時
会場 岩見沢保健センター(10西3)
対象 小学校3年生以上の市民(過去5年以内に同検診を受けた方は受けられません)
申込 当日会場
問合せ先 岩見沢保健センター

● 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 |
| | 「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。 | |
| 麻疹、風疹混合ワクチン 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 予防接種 | 生後3か月~6か月未満児 | 日程 9月12日 [10月10日] 10:00~11:20 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。

健康大好き



尿酸値が増えてきたら、要注意!

尿酸は、からだの中の新陳代謝の過程でできる老廃物です。プリン体を多く含む食品とりすぎると、体内に増えた尿酸により炎症が起き、足の親指やひざ関節に猛烈な痛みを伴う通風を発症しますので、尿酸値が高めな方は要注意です。

【予防するためには】

▶肉やレバーなど、プリン体を多く含む食品は控えめに▶水分をたっぷりとり、尿の量を増やしてプリン体を積極的に体外に排出する▶野菜や海藻類を十分にとり、肥満を予防する▶1日に飲むお酒は、清酒なら1合、ビールなら中ビン1本、ウイスキーはダブル1杯を限度にする▶うっすらと汗をかく程度の運動を

● 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
- 9月27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
- 9月25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

- 9月20日(木) 午後1時~3時
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

◆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

- 9月28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 10月3日(水)・10日(水)・17日(水) 午後1時~3時(10日(水)は0時40分から)
対象 平成20年3・4月に出産予定の方 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 9月12日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
対象 平成19年5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 9月19日(水)、10月17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