

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	10月11日 [11月8日]	12:00~12:30	平成19年5月1日~15日生まれ	10月18日 [12月20日]	12:45~13:00	平成19年5・6月生まれ	今月は ありません [11月6日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成19年 5・6月生まれ
		12:30~13:00	平成19年5月16日~31日生まれ						
8・9か月児健康診査	10月4日 [11月1日]	12:00~12:30	平成19年1月1日~15日生まれ	10月18日 [12月20日]	13:15~13:30	平成19年1・2月生まれ	今月は ありません [11月6日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成19年 1・2月生まれ
		12:30~13:00	平成19年1月16日~31日生まれ						
1歳6か月児健康診査	10月19日 [11月16日]	11:30~12:00	平成18年3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	今月は ありません [12月18日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成18年 3~5月生まれ
		12:00~12:30	平成18年3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	10月24日 [11月28日]	11:30~12:00	平成16年9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	今月は ありません [12月18日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成16年 9~11月生まれ
		12:00~12:30	平成16年9月16日~30日生まれ						
フッ素塗布（電話予約制）	10月25日 [11月22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

10月10日(水)	9:30~10:30	空知中央バス（志文町966）
	12:00~13:00	京浜精密工業（栗沢町由良2）
	13:30~14:10	北海道社会福祉事業団福祉村（栗沢町最上350）
	14:20~15:00	特別養護老人ホームいちい荘（栗沢町最上222）
18日(木)	9:30~11:30	空知信用金庫（3西6）
	13:00~15:00	岩見沢北翔会病院（10西21）
	15:30~16:30	J Aいわみざわ幌向支所（幌向南1 2）
31日(水)	10:00~11:30	岩見沢市役所（鳩が丘1）
	13:00~16:00	

高齢者の皆さん インフルエンザの予防接種を受けましょう

期間 11月1日(火)~平成20年1月31日(木)
 (流行期に間に合うよう、12月中旬までに接種を受けましょう)
 対象 ▶接種日現在で65歳以上の市民▶医師が認める方で、60歳以上65歳未満の、内科系身障1級程度の障がいを持っている市民
 料金 1,000円(期間中1回のみ) 生活保護世帯は免除(要保護証明)
 接種場所 市が指定する医療機関。事前に電話で医療機関への予約が必要です
 問合せ先 岩見沢保健センター

健康大好き

肥満とその予防

肥満は生活習慣病をはじめ、さまざまな健康障害を引き起こす最大の危険因子です。肥満と高血圧、高脂血症、糖尿病が重なると動脈硬化を進行させます。健康的に減量に取り組むコツは？
 ▶食事による減量に運動を加える▶1日3食バランスよく▶ゆっくりかんで腹8分目▶夕食後の間食、夜食を控える▶野菜はたっぷり、脂肪は控えめに▶無理な食事療法をしない▶1回30分以上の運動を週2回以上

● 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
 - 10月22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
 - 10月23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
 - 10月18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
 - 10月26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	
「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	10月10日 [11月7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 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月に産産予定の方 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 10月10日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
 - 対象 平成19年6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 10月17日(水)、11月21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
---	---