

あこやかがガイド

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) }
 子育て支援センター(4西3であえーる岩見沢内) } 22局3337

[]内は、次回開催日

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

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)
 - 4月25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
 - 4月15日(月) 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】 4月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
 【会場 北村支所】 4月22日(月) 【会場 栗沢保健センター】 4月25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・問合先 実施日の2週間前までに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。

4月17日(水)	10:00~13:30	北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)
	15:00~16:00	東日本高速道路岩見沢管理事務所(駒園8)



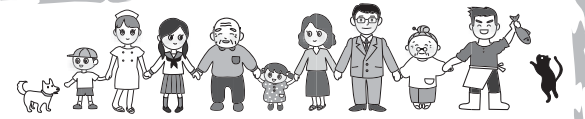
各種予防接種

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か月未満で、3種混合を1度でも受けている子	
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	○あくつこどもクリニック(10西4) ☎33局8000
小児まひ(ポリオ)	生後3か月~90か月未満で、生ワクチンを1度受けた子	○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707
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	○さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310
BCG	1歳未満児	○出口小児科医院(7西5) ☎22局3570
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。		○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650
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	
	中学1年生のみ4月に案内書を送付します。5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。 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。	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。
○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。

健康大好き



ウォーキングは歩く健康法です

ウォーキングは、運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させたりするなど、ダイエット効果もある有酸素運動の1つです。

また、骨の強化や内臓の機能向上のほか、記憶力をアップさせる効果もあります。さらに、周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消でき、日常のストレスからくる不調が改善されるなど、さまざまな効果が期待できます。

1日で朝晩と分割しても効果は同じで、1回10分、週3回くらいからはじめ、慣れたら時間を増やすとよいでしょう。

ウォーキングをする際は、普段より早足で歩くことを心がけましょう。歩くことに不安のある方は、水中ウォーキングなどでも同じような効果が期待できます。

ケガや疲労を防ぐとともに疲労回復を早めるためには、ウォーキングの前後にストレッチや足のマッサージを行うことをお勧めします。マッサージは、足の裏 足の甲 アキレス腱・ふくらはぎ 太ももと、心臓に遠い方から順にすると、血行やリンパの流れを促進し、疲労回復が期待できます。

どうしても冬の間は、寒かったり足場が悪かったりで家にこもりがちになり、体力が落ちてしまいます。ウォーキングで冬の間に着た体力を回復させ、健康な身体づくりを心がけましょう。



体力に自信がついてきたら、市民歩け歩け大会やウォーキングの集いなどに参加して、みんなでいっしょに歩きましょう!

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

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 4月10日(水)[5月8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24年12月生まれのお子さん[平成25年1月生まれのお子さん]

母親学級

参加料は無料

日時 4月3日(水)・10日(水)・17日(水)[6月5日(水)・12日(水)・19日(水)]

午後1時~3時(4月10日は午後0時40分から)

対象 平成25年9・10月に出産予定の方[平成25年11・12月に出産予定の方]

会場 岩見沢保健センター

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

■4月26日(金) 午後1時~2時[次回は5月24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

4月3日(水)・17日(水) 午前10時~11時30分

[次回は5月1日(水)・15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

4月12日(金)・26日(金) 午後1時~2時30分

[次回は5月10日(金)・24日(金)]

会場はいずれも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(☎33局3333)

教育研究所(☎22局4412)

各児童館