

# 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	12月13日 [1月17日]	12:00~12:30	平成19年7月1日~15日生まれ	12月20日 [2月21日]	12:45~13:00	平成19年7・8月生まれ	今月は ありません [1月8日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成19年7・8月生まれ
		12:30~13:00	平成19年7月16日~31日生まれ						
8・9か月児健康診査	12月6日 [1月10日]	12:00~12:30	平成19年3月1日~15日生まれ	12月20日 [2月21日]	13:15~13:30	平成19年3・4月生まれ	今月は ありません [1月8日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成19年3・4月生まれ
		12:30~13:00	平成19年3月16日~31日生まれ						
1歳6か月児健康診査	12月21日 [1月18日]	11:30~12:00	平成18年5月1日~15日生まれ	今月は ありません [2月12日]	13:30~13:45	次回の対象は 平成18年5~7月生まれ	12月18日 [3月18日]	13:00~13:10	平成18年3~5月生まれ
		12:00~12:30	平成18年5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	12月26日 [1月23日]	11:30~12:00	平成16年11月1日~15日生まれ	今月は ありません [2月12日]	12:45~13:00	次回の対象は 平成16年11月~平成17年1月生まれ	12月18日 [3月18日]	13:30~13:40	平成16年9~11月生まれ
		12:00~12:30	平成16年11月16日~30日生まれ						
フッ素塗布（電話予約制）	12月27日 [1月24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

12月14日(金)	9:30~11:30	NTT岩見沢支店（6西2）
	12:00~13:00	札幌土木現業所岩見沢出張所（上幌向1-2）
	14:30~16:00	ホームック岩見沢東店（2東12）
26日(水)	9:30~11:00	岩見沢平安閣（5東2）
	12:20~13:10	札幌開発建設部岩見沢道路事務所（日の出北2）
	13:30~16:00	岩見沢労災病院（4東16）

## コアラ広場に参加してみませんか

参加者募集

日時 12月25日(火) 午後1時~3時  
 対象 生後2・3か月の赤ちゃんをもつお母さん  
 内容 赤ちゃんの栄養・育児・予防接種のお話、交流会など  
 会場・申込・問合せ先 電話で岩見沢保健センターへ

## ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通して発生しますが、特に11月から発生し始め、1~2月にピークとなることが多いようです。

このウイルスは感染力が強いため、集団感染を起こしやすく、十分な注意が必要です。感染してから症状が出るまで24~48時間かかり、症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱です。

《感染を防ぐために》

- ▶ 帰宅時や食事前、トイレの後は必ず石けんで手をよく洗う。
- ▶ トイレのドアノブなど、手で触る所は、300倍に薄めた塩素系漂白剤でふき掃除をする。
- ▶ 便やおう吐物を処理する場合
  - 使い捨てマスクと手袋を使用し、100倍に薄めた塩素系漂白剤を含ませたペーパータオルなどで、覆うようにふき取る。
  - 使用したタオルなどは、50倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し、ビニール袋に密閉し廃棄する。

感染の疑いがある場合は、速やかに医師の診断を受けましょう。

## ● 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
- 12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
- 12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  
前日までに電話予約が必要

### ◆ 精神科医による心の健康相談

- 12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

- 12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。

## ● 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	
	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	○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。			
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	12月12日 [1月9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康診査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。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 12月5日(水)・12日(水)・19日(水) 午後1時~3時(12日(水)は0時40分から)  
 対象 平成20年5・6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 12月12日(水) 受付時間 午後1時30分~2時  
 対象 平成19年8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 12月19日(水)、平成20年1月30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