

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

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)
 - 12月20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
 - 12月20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

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。

12月27日(木)	10:00～11:30	岩見沢平安閣(5東2)
	13:00～16:00	北海道中央労災病院(4東16)

チャレンジダイエット教室 受講者募集

シェイプアップして、健やかな体づくりを目指しませんか。
 日時 平成25年1月11日～2月22日までの毎週金曜日と3月29日(金)(全8回) 午後1時～3時
 会場 岩見沢保健センター、岩見沢市トレーニングセンター(総合公園) 開催日によって会場が変わります。
 内容 生活習慣病にならないための講話、食事講座、体力測定、歯科健診、運動技術など
 対象 64歳以下で生活習慣を改善し、ダイエットを希望する方
 定員 20人(申込順) 受講料 無料
 通院中の方は、主治医に受講の可否を確認していただく場合があります。
 申込・問合せ先 12月25日(火)までに、岩見沢保健センターへ

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】12月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
 【会場 北村支所】12月17日(月) 【会場 栗沢保健センター】12月20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 実施日の2週間前までに電話で岩見沢保健センターへ



インフルエンザは1人ひとりが防ぐ!

これからインフルエンザが流行する時期を迎えます。インフルエンザは、通常のかぜに比べて、高い熱や関節の痛みを伴うなどの全身症状が特徴です。これらの症状は5日間程続き、まれに重症化することもあります。小さな子どもやお年寄り、慢性疾患のある方は特に注意が必要です。

【予防のポイント】

- ◎流行前にワクチンを接種する
- ◎外出後は手洗いとうがいをする
- ◎流行時には人ごみを避ける
- ◎十分な休養とバランスのとれた栄養をとり、体力や抵抗力を高める
- ◎部屋の乾燥に気を付け、適度な湿度(50～60%)を保つ

【かかってしまったら】

- ◎熱が出たら早めに受診する
 - ◎十分な水分補給と栄養、睡眠をしっかりとって安静にする
 - ◎周囲への感染を防ぐために、せき、くしゃみなどの症状があるときは、不織布製のマスクを着用するほか、せきエチケット(せき、くしゃみをする時は、ティッシュで口元を覆うなど)に心がけ、こまめに手洗いをする
- 不織布製のマスクとは、繊維あるいは布を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布を使用したものです。市販されている家庭用マスクの97%が不織布製のマスクです。

これらの予防法などは、インフルエンザだけではなく、飛まつ感染するRSウイルスなどにも有効です



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	○あくつこどもクリニック(10西4) 25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
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	○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	

2期の対象者には、案内書を送付しています。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。

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5日(水)・19日(水) [平成25年1月16日(水)] 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。
 ○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。

母親学級

参加料は無料

日時 12月5日(水)・12日(水)・19日(水) [平成25年2月6日(水)・13日(水)・20日(水)] 午後1時～3時
 対象 平成25年5・6月に出産予定の方 [平成25年7・8月に出産予定の方]
 会場 岩見沢保健センター

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 12月12日(水)[平成25年1月9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8月生まれのお子さん [平成24年9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
 - 12月28日(金) 午後1時～2時 [平成25年1月25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 12月5日(水)・19日(水) 午前10時～11時30分 [平成25年1月16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 12月14日(金)・28日(金) 午後1時～2時30分 [平成25年1月11日(金)・25日(金)]

◆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