

# すこやかガイド

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

## 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】 11月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)  
 【会場 栗沢保健センター】 11月22日(木) 【会場 北村支所】 11月26日(月)  
 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

## 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)
  - 11月22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
  - 11月15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17日(月)	9:30~11:00	岩見沢警察署(10東2)
	11:30~12:30	岩見沢消防署(6東1)
	14:00~16:00	ホームック岩見沢東店(2東12)

## 健康大好き



## 糖尿病に気を付けましょう!

糖尿病は、過食や運動不足がもたらす生活習慣病です。血液中のブドウ糖が増え、インスリンが正常に作用しなくなり血糖値が慢性的に高くなってしま病気です。血糖値が高くなると、動脈硬化が進み、心疾患や脳血管疾患、腎疾患を合併することもあります。自覚症状が出てからでは進行していることが多いため、年に1回は健康診断を受けましょう。

### 【予防のポイント】

肥満を防ぐことが最大のポイント。食事と運動のバランスが大切です。

#### ▶食事

- 野菜はたっぷりとり、食事は決まった時間に、時間をかけて食べる
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎず、薄味を心がける
- ながら食いはやめる
- 茶碗は小ぶりのものにし、多いときは残す
- 食品のエネルギーを知る

#### ▶運動

- 外出の時は、少しだけ早めに歩き、遠回りするなど歩く距離を増やす
- 3階までなら、階段を使う
- テレビを見ながらストレッチをする

## 介護者の集い 参加者募集

日時 11月12日(月) 午後1時30分~3時  
 対象 認知症や寝たきりの方を介護している方  
 内容 参加者同士の交流  
 会場・申込・問合せ先 11月9日(金)までに、岩見沢保健センターへ

## すくすく子育てコーナー

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) 25局8000 ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) 22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 ○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	
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。			
小児まひ(ポリオ)	生後3か月~90か月未満で、生ワクチンを2回接種していない子		
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	11月7日(水)・21日(水) [12月5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。必ず岩見沢保健センターへ連絡してください。			

## 母親学級

参加料は無料

日時 今月はお休みです [12月5日(水)・12日(水)・19日(水)]  
 午後1時~3時  
 対象 [平成25年5・6月に出産予定の方]  
 会場 岩見沢保健センター

## ペア学級

参加料は無料

日時 11月11日(日) 午後1時~3時30分 [平成25年1月20日(日)]  
 対象 平成25年3・4月に出産予定の方 [平成25年5・6月に出産予定の方]  
 内容 実習(赤ちゃんの風呂・着替え、妊婦体験) ビデオ  
 会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター

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。

## 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 11月14日(水)[12月12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7月生まれのお子さん [平成24年8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

■今月はお休みです 午後1時~2時 [12月28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  
11月7日(水)・21日(水) 午前10時~11時30分  
[12月5日(水)・19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  
11月9日(金) 午後1時~2時30分  
[12月14日(金)・28日(金)]

会場はいつでも  
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(23局3333)  
 教育研究所(22局4412)  
 各児童館

## 4種混合ワクチンの予防接種が始まります

(百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ)

実施日 11月1日  
 対象 生後3か月~90か月未満児で、三種混合、ポリオ(生・不活化)ワクチンを1度も受けたことのない子  
 接種料 無料  
 指定医療機関 あくつこどもクリニック、岩見沢こども・産科婦人科クリニック、さとうキッズクリニック、出口小児科医院、岩見沢市立総合病院小児科  
 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。  
 問合せ先 岩見沢保健センター