

# 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

## 脳イキイキ度チェック

参加料は無料

日程 【会場 岩見沢保健センター】 8月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

【会場 北村支所】 8月27日(月) 【会場 栗沢保健センター】 8月23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

## 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)

●8月23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

●8月16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

## はつらつシニア講座

受講者募集

日時 8月31日~9月21日までの毎週金曜日(全4回) 午後1時30分~3時

内容 保健師、歯科衛生士、栄養士による講話と運動指導士による運動実践

対象 65歳以上の市民 定員 30人(申込順)

会場・申込・問合せ先 8月24日(金)までに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。

8月13日(月)	10:00~11:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	13:00~16:00	
28日(火)	9:30~11:30	NHK岩見沢支局(2東1)
	12:00~13:00	札幌建設管理部岩見沢出張所(上幌向南1-2)
	14:30~16:00	ダイエー岩見沢店(9西20)
31日(金)	9:30~11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30~13:30	積水化学北海道(東町234)
	15:00~16:00	コープ岩見沢東店(5東12)
9月6日(木)	10:00~11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	13:00~16:00	
7日(金)	9:30~11:00	岩見沢江仁会病院(志文町297)
	12:30~14:30	JAいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1)
	15:30~16:30	JAいわみざわ幌向支所(幌向南1-2)

## 健康大好き



### 熱中症の症状と予防

熱中症は、高温の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくできなくなったりすることを起因として、めまい、けいれん、頭痛、吐き気、意識障害など、様々な体の不調を起こします。

#### 【熱中症の予防対策】

- 睡眠不足や過労、風邪などで体力が落ちている時に、暑い屋外を長時間歩いたり、運動したりしない
- 風通しの良く吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘で日差しを避ける

#### 【熱中症になったら】

早く体温を下げるのが重要です。めまいなどの体の不調が起きた場合は、まずは風通しの良い日陰か冷房が効いている室内へ退避してください。その後、衣服を緩め、冷たいタオルなどで首や脇の下、太ももの付け根を冷やして水分を補給しましょう。意識障害を起こしている場合は、一刻も早く医療機関に運ぶことが大切です。救急車が到着するまでは、体を冷やすなどの応急措置を続けてください。今年は節電での熱中症も心配されますので、十分に注意してください。

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 8月8日(水)[9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4月生まれのお子さん[平成24年5月生まれのお子さん]

## 母親学級

参加料は無料

日時 8月1日(水)・8日(水)・15日(水)[10月3日(水)・10日(水)・17日(水)]

午後1時~3時(8月8日は、午後0時40分から)

対象 平成25年1・2月に産産予定の方[平成25年3・4月に産産予定の方]

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

■8月24日(金) 午後1時~2時[次回は9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

8月1日(水)・15日(水) 午前10時~11時30分

[次回は9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

8月10日(金)・24日(金) 午後1時~2時30分

[次回は9月14日(金)・28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(23局3333)

教育研究所(22局4412)

各児童館

## すくすく子育てコーナー

## 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) 23局8000 ○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 ○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) 22局1650 ○出口小児科医院(7西5) 22局3570
BCG 予防接種	生後3か月~6か月未満児	8月1日(水)・15日(水)[9月19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。

## ◎歳児教育学級

参加者募集

赤ちゃんの心身発達を理解し、子どもの成長に合わせた子育てと家庭教育について学びませんか。

日時 9月5日~26日までの毎週水曜日(全4回) 午後1時30分~3時30分

対象 生後6か月~1歳未満児の保護者

定員 30人(申込順) 参加料 無料

会場・申込・問合せ先 8月22日(水)までに空知婦人会館(5西7) 23局9236

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。