

すこやかガイド

岩見沢保健センター(10西3) }
 高齢者福祉センター「えみる」(北村赤川3562) } ☎25局5540
 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

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3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)
 【会場 北村支所】 4月23日(月) 【会場 栗沢保健センター】 4月26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

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26日(木) 午前9時30分～11時30分 栗沢保健センター
- ◆栄養士による栄養相談

糖尿病、高血圧、脂質異常症、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19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。

4月17日(火)	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)
5月7日(月)	9:30～11:30	NHK岩見沢支局(2東1)
	13:00～16:00	北海道中央労災病院(4東16)
11日(金)	10:00～11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	13:00～16:00	

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) ☎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 ○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	
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、4月末に案内書を送付します。案内書が届かない場合は、岩見沢保健センターへご連絡ください。			
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	4月18日(木) [5月16日(木)] 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。			

母親学級

参加料は無料

日時 4月4日(水)・11日(水)・18日(水)[6月6日(水)・13日(水)・20日(水)]
 午後1時～3時(4月11日は午後0時40分から)
 対象 平成24年9・10月に出産予定の方[平成24年11・12月に出産予定の方]
 会場 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。

子宮頸がん等ワクチンの接種費用を助成します

市は、子宮頸がんの主要原因である発がん性ヒトパピローマウイルスの感染、インフルエンザ菌b型(ヒブ)や肺炎球菌による細菌性髄膜炎などの重症感染症を予防するため、昨年度に引き続き、平成25年3月31日まで子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用を全額助成します。なお、この予防接種は、任意接種なので、保護者の判断または本人と相談のうえ接種してください。

▶平成24年度対象者(いずれも岩見沢市に住民登録のある方)

【子宮頸がんワクチン】

平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性(中学1年～高校1年生相当)。ただし、高校2年生相当の方で、昨年度中に1・2回目の接種を受けた方も対象です
 新規該当者には、3月下旬に予診票と接種できる医療機関などの案内を送付しています。届いていない場合はお問い合わせください。

【ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン】

接種当日に生後2か月～4歳の子ども(5歳の誕生日の前日まで)
 新規該当者には、BCG 予防接種の案内と一緒にお知らせします。
 問合先 岩見沢保健センター

健康大好き



胃がんを予防しよう!

胃がんは、長い間日本人の一番の死因でした。最近は食生活の変化や胃がん検診、内視鏡検査の普及により、発生率や死亡率は減少傾向にありますが、依然として多いことには変わりありません。

胃がんを予防するために、次のようなことに気をつけて、胃に負担をかけないようにしましょう。

- 塩分の多い食品は控える
- 食べ過ぎや熱すぎる食べ物は控える
- 魚や肉の焼け焦げは食べ過ぎないようにする
- 発がんを抑制する食べ物 緑黄色野菜、牛乳、果物等を積極的にとる
- アルコールや香辛料のとりすぎに注意する
- たばこを吸わない

胃がんは、早期発見できれば90%以上は治ると言われています。自覚症状のない早期に発見するためには定期健診の受診が欠かせません。1年に1度は検診を受けましょう。

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11日(水)[5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23年12月生まれのお子さん[平成24年1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

■4月27日(金) 午後1時～2時[次回は5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
4月4日(水)・18日(水) 午前10時～11時30分
[次回は5月2日(水)・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
4月13日(金)・27日(金) 午後1時～2時30分
[次回は5月11日(金)・25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

春期小児マヒ予防接種の日程などを今月号の12ページに掲載しています。