

# 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

※問い合わせや受付は、岩見沢保健センターで行いますので、ご協力をお願いします。

## ● 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	2月14日 [3月13日]	12:00~12:30	平成19年9月1日~15日生まれ	2月21日 [4月17日]	12:45~13:00	平成19年9・10月生まれ	今月は ありません [3月4日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成19年 9・10月生まれ
		12:30~13:00	平成19年9月16日~30日生まれ						
8・9か月児健康診査	2月7日 [3月6日]	12:00~12:30	平成19年5月1日~15日生まれ	2月21日 [4月17日]	13:15~13:30	平成19年5・6月生まれ	今月は ありません [3月4日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成19年 5・6月生まれ
		12:30~13:00	平成19年5月16日~31日生まれ						
1歳6か月児健康診査	2月15日 [3月21日]	11:30~12:00	平成18年7月1日~15日生まれ	2月12日 [5月20日]	13:30~13:45	平成18年5~7月生まれ	今月は ありません [3月18日]	13:00~13:10	次回の対象は 平成18年 6~8月生まれ
		12:00~12:30	平成18年7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	2月27日 [3月26日]	11:30~12:00	平成17年1月1日~15日生まれ	2月12日 [5月20日]	12:45~13:00	平成16年11月~平成17年1月生まれ	今月は ありません [3月18日]	13:30~13:40	次回の対象は 平成16年12月~平成17年2月生まれ
		12:00~12:30	平成17年1月16日~31日生まれ						
フッ素塗布（電話予約制）	2月28日 [3月27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					

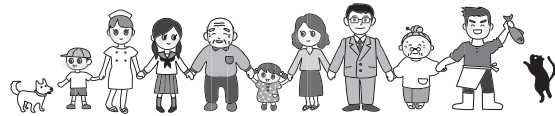
## ● 献血にご協力を

2月8日(金)	9:30~10:30	クビド・フェア（志文町301）
	12:00~14:00	佐藤食品工業（大和4-5）
	14:30~16:00	コープさっぽろ岩見沢南店（美園6-8）
12日(火)	9:30~11:00	合同庁舎（5東15）
	11:30~13:30	積水化学北海道（東町2-4）
	15:00~16:00	コープさっぽろ岩見沢東店（東町2-7）
15日(金)	9:30~10:45	市立栗沢病院（栗沢町南本町30）
	12:00~13:00	トステム北海道栗沢工場（栗沢町由良15-7）
	13:30~14:30	市役所栗沢支所（栗沢町東本町21）
21日(木)	15:00~16:30	JAいわみざわ栗沢支所（栗沢町本町163）
	9:30~11:00	岩見沢理容美容専門学校（9西3）
	12:30~14:30	JAいわみざわ岩見沢支所（桜木1-1）
3月6日(木)	15:00~16:00	柿本商店（6東14）
	10:00~11:30	空知支庁（8西5）
	13:00~16:00	

## ● 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	2月20日 [3月12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。			

## 健康大好き



### 雪かきも健康づくりに

雪が多い岩見沢で欠かせないのが雪かきです。雪かきは、事故やけがに気をつけながら、自分の体力に応じて無理なく行えば、速歩とジョギングの間ぐらいの運動量になり、体力づくりやメタボリックシンドロームの予防など、健康づくりに効果的です。

【次のことに気をつけて行いましょう】

- 雪かき前に準備運動を
- ひとかきの量は、100回程度楽に続けて行える重さに
- スコップは時々左右を持ち替え、中腰の姿勢にならないように足腰を使って、そっと投げる
- 一気にまとめて行わず、適度の休息を入れて

## ● 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
  - 2月28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
  - 2月26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
  - 2月21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
  - 2月22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。

### 母親学級

会場 岩見沢保健センター

日 時 2月6日(水)・13日(水)・20日(水) 午後1時~3時(13日(水)は0時40分から)  
対 象 平成20年7・8月に出産予定の方 問合先 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 2月13日(水) 受付時間 午後1時30分~2時  
対 象 平成19年10月生まれのお子さん 負担金 800円  
問 合 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 2月20日(水)、3月19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