

保健ガイド

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)

[]内は、次回開催日

● 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 3月14日(水)[4月11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11月生まれのお子さん[平成23年12月生まれのお子さん]

◆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

● 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、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	3月7日(水)・28日(水) [4月18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。

● 健康や子育てに関する相談など

相談・利用は無料

◆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

●3月22日(木) 午前9時30分～11時30分

栗沢保健センター

●3月26日(月) 午後1時30分～3時30分

北村支所(北村赤川593)

◆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

●3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

いわみざわ子育て支援センターは、3月26日(月)からであえる岩見沢に移転して業務を行います。(詳細は今月号の4・5ページを参照)

◆小児科医による子育て相談

●3月23日(金)[4月27日(金)]

午後1時～2時

◆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

3月7日(水)・21日(水)

[4月4日(水)・18日(水)]

午前10時～11時30分

●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

3月9日(金)・23日(金)

[4月13日(金)・27日(金)]

午後1時～2時30分

会場はいずれもいわみざわ子育て支援センター(東山2) ☎22局3337

夜間、急に具合が悪くなったなら

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(土・日曜日、祝日を問わず)

診療科目 内科・小児科(その他の科目はご相談ください)

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。

● 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。

3月8日(木)	10:00～11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00～16:00	空知総合振興局(8西5)
19日(月)	10:00～11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00～16:00	市役所本庁(鳩が丘1)
28日(水)	10:00～11:30	空知農業会館(5西5)
	13:00～16:00	岩見沢北翔会病院(10西21)

● 母親学級

日時 3月はお休みです[4月4日(水)・11日(水)・18日(水)]

午後1時～3時 参加料 無料

対象 [平成24年9・10月に出産予定の方]

会場 岩見沢保健センター

● 脳イキキ度チェック

日程 【会場 岩見沢保健センター】 3月6日(火)・13日(火)・27日(火)

【会場 栗沢保健センター】 3月22日(木) 【会場 北村支所】 3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

参加料 無料

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週間前の午前9時から電話で岩見沢保健センターへ

健康大好き



脳卒中を予防しよう!

脳卒中とは、脳に酸素や栄養を送っている血管が詰まったり、破れて出血したりしてしまい、その先の細胞に栄養が届かなくなって、脳細胞が壊死し、体の機能に様々な障害が出てしまう病気です。

急に倒れて意識がなくなったり、半身の麻痺が起きたり、ろれつが回らなくなったりするほか、頭痛、吐き気、嘔吐などの症状も起こります。脳の血管が一時的に詰まると片方の麻痺や手足のしびれ、物が2重に見える、話したいのに急に言葉が出なくなるといった症状が先に起きていることもあり、本格的な発作が起きてしまう前にこれに気づき、治療することが大切です。

脳卒中を予防するためには、高血圧予防が最大のポイントになります。また、危険因子である高血圧のほか、糖尿病、脂質異常症、心臓病を治療し、喫煙や大量飲酒、肥満、運動不足の生活習慣を改めることが大切です。自覚症状がなくても自分の体の状態を確認するために、年に1回は健診を受け、「異常なし」の結果でも数値が境界域に近い場合は、早めに生活習慣の改善に取り組みましょう。

ペア学級

参加者募集

日時 3月11日(日)[5月13日(日)] 午後1時～3時30分

対象 平成24年7・8月に出産予定の夫婦

[平成24年9・10月に出産予定の夫婦]

内容 赤ちゃんのお風呂、着替え、妊婦体験(実習)、赤ちゃんへのメッセージ(ビデオ)

会場・申込・問合先 電話で岩見沢保健センターへ

冬の成人検診で無料送迎バスを運行します

3月24日(土)に高齢者福祉センター「えみる」で実施する成人検診を受診する方に、無料送迎バスを運行します。希望する方は、検診の申込時にあわせて申し込んでください。なお、送迎バス利用者の検診開始時間は、バス到着後になります。

▷砂浜地区公民会館 午前7時50分集合、8時出発

▷幌達布公民会館 午前8時5分集合、8時15分出発

▷東地区公民会館 午前8時35分集合、8時45分出発

集合時間に遅れないように、時間厳守をお願いします。

申込・問合先 電話で岩見沢保健センターへ

子どもの予防接種を臨時で実施します

接種料は無料

子どもの予防接種(三種混合、はしか、風しん、ヒブ・小児用肺炎球菌、子宮頸がんなどの予防ワクチン)は、市内の指定医療機関(各種予防接種参照)で行っていますが、診療時間内に受けることができない方のために、下記の日時で実施します。なお、その他の任意の予防接種も有料で受けられますので、お問い合わせください。

日時 3月4日(日) 午前9時～午後6時

会場・問合先 市立総合病院小児科外来(9西7) ☎22局1650