

# 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) }  
 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 2月8日(水)[3月14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10月生まれのお子さん[平成23年11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	2月1日(水)・15日(水) [3月7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

●2月23日(木) 午前9時30分~11時30分

栗沢保健センター

●2月27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

●2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

### ◆小児科医による子育て相談

●2月24日(金)[3月23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

2月1日(水)・15日(水)

[3月7日(水)・21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

2月10日(金)・24日(金)

[3月9日(金)・23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

## ● 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。

2月9日(木)	9:30~11:00	クビド・フェア(志文町301)
	12:30~14:30	佐藤食品工業株式会社北海道工場(大和4-5)
	15:00~16:00	大和タウンプラザ(大和1-9)
14日(火)	9:30~11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30~13:30	積水化学北海道(株)(東町234)
	15:00~16:00	コープさっぽろ岩見沢東店(5東12)
17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(株)(栗沢町由良15)
	13:30~14:30	市役所栗沢支所(栗沢町東本町21)
	15:00~16:30	J Aいわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
23日(木)	9:30~11:00	岩見沢江仁会病院(志文町297)
	12:30~14:30	J Aいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1)
	15:30~16:30	J Aいわみざわ幌向支所(幌向南1-2)

## ● 母親学級

日時 2月1日(水)・8日(水)・15日(水)[4月4日(水)・11日(水)・18日(水)]

午後1時~3時(2月8日は午後0時40分から) 参加料 無料

対象 平成24年7・8月に出産予定の方[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】 2月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

【会場 栗沢保健センター】 2月23日(木) 【会場 北村支所】 2月27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**

歯とお口の「健口」

▷噛むことの大切さ<

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物をおいしくしたり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があります。噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ(ヒミコノハガイーゼ)」という標語があります。

- ◆ヒ 肥満の防止 ◆ミ 味覚の発達 ◆コ 言葉の発達 ◆ノ 脳の発達
- ◆ハ 歯の病気予防 ◆ガ がん予防 ◆イ 胃腸快調 ◆ゼ 全力投球

▷よく噛んで食べるための工夫<

- 急いで食べないように 食べ物によって噛みごたえは違います。一口で30回を目安に、よく噛んで味わって食べましょう。
- 飲み物で流し込まないように よく噛むことで食材が細くなり、唾液もたくさん出て自然に飲み込みやすくなります。食べ物が口の中にある時は、飲み物をとらないよう心がけましょう。
- 食材や調理の仕方 ごぼうなどの根菜類、ほうれん草などの緑黄色野菜や小魚類、りんごなどの硬くて食物繊維が多い食材を使ったり、野菜などは大きめに切ったり、硬めに茹でたりして噛みごたえが残るように工夫しましょう。

▷よく噛んで食べるための工夫<

食べることによって支えられる命。よく噛むことは全身の健康につながっています。バランスの良い食事を楽しく、ゆっくり食べることを心がけましょう。

◆◆◆乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポンをお持ちの方◆◆◆

**札幌がん検診センターまでバス送迎をします**

日程 3月27日(火)~30日(金)

	出発場所と出発予定時間			検診開始 予定時間
	高齢者福祉センター「えみる」発	岩見沢保健センター発	栗沢保健センター発	
午前検診	午前6時30分	午前6時55分	午前7時20分	午前8時30分
午後検診	午前11時	午前11時25分	午前11時50分	午後1時

全員の検診が終わるまでに、検診開始から2~3時間かかります。

受診場所 札幌がん検診センター(札幌市東区北26東14)

定員 各日とも午前検診50人、午後検診50人(申込順)

申込・問合先 3月6日(火)までに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(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。

**はつらつシニア講座** 受講者募集

参加料 無料

日程 3月9日(金)・16日(金)・23日(金)・28日(水)(全4回)

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

対象者 65歳以上 定員 30人(申込順)

会場・申込・問合先 3月2日(金)までに岩見沢保健センターへ