

# 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 1月11日(水)[2月8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9月生まれのお子さん[平成23年10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 ○岩見沢子ども・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	1月18日(水) [2月1日(水)・15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

●1月23日(月) 午後1時30分～3時30分

北村支所(北村赤川593)

●1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

●1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

### ◆小児科医による子育て相談

●1月27日(金)[2月24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  
1月18日(水)

[2月1日(水)・15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

1月13日(金)・27日(金)

[2月10日(金)・24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。

1月18日(水)	10:00～11:30	北海道電力(株)岩見沢支店(9西1)
	13:00～16:00	岩見沢市立総合病院(9西7)

## ● 母親学級

日時 今月はありません[次回は2月1日(水)・8日(水)・15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 [次回は平成24年7・8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】 1月10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)

【会場 北村支所】 1月23日(月) 【会場 栗沢保健センター】 1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

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

## ひゃっぴい体操

### サポーター募集!

対象 健康づくりに関心があり、「サポーター養成講座」に原則全日程受講可能で、下記の活動に参加できる市民の方

活動内容 ▷地域での「ひゃっぴい体操」教室の実施または補助

▷「ひゃっぴい体操」普及のためのイベント参加

【サポーター養成講座】

時間 午後2時～4時 会場 北海道教育大学岩見沢校

日程	内容	講師
2月1日(水)	「ひゃっぴい体操」を覚えましょう!	健康運動指導士 山田泰子さん
8日(水)	運動はなぜ必要なのでしょう?	北海道教育大学岩見沢校准教授 石澤伸弘さん
15日(水)	「ひゃっぴい体操」の伝え方	健康運動指導士 山田泰子さん
22日(水)	「ひゃっぴい体操」の伝え方	市保健師
29日(水)	「ひゃっぴい体操」の伝え方	健康運動指導士 山田泰子さん

持ち物 運動靴、飲み物

動きやすい服装で参加してください。

定員 20人(申込順) 参加料 無料 申込期限 1月25日(水)

申込・問合先 岩見沢保健センター

### ひゃっぴい体操教室に参加しませんか

日時 2月13日(月)・20日(月)(全2回) 午後1時30分～3時

定員 30人(申込順) 参加料 無料

持ち物 運動靴、飲み物

動きやすい服装で参加してください。

会場・申込・問合先 2月6日(月)までに、岩見沢保健センター

## ペア学級

参加者募集

日時 1月22日(日) 午後1時～3時30分

対象 平成24年5・6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

## 乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン券をお持ちの方へ

クーポン券の有効期限は、3月31日までです。対象者には平成23年6月下旬に送付しています。

2・3月には受診希望が集中して受診できなくなることも考えられますので、早めに受診してください。

なお、クーポン券を紛失した場合は、再発行ができませんのでお問い合わせください。

問合先 岩見沢保健センター

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。