

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 12月14日(水)[平成24年1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8月生まれのお子さん[平成23年9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	12月14日(水)・28日(水) [平成24年1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

●12月22日(木) 午前9時30分～11時30分

栗沢保健センター

●12月19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

●12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

◆小児科医による子育て相談

●今月はお休みです[平成24年1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

12月7日(水)・21日(水)

[平成24年1月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

12月9日(金)

[平成24年1月13日(金)・27日(金)]

午後1時～2時30分

会場はいつで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。

12月16日(金)	9:30～11:00	岩見沢警察署(10東2)
	11:30～12:30	岩見沢消防署(6東1)
	14:00～16:00	ホームック岩見沢東店(2東12)
27日(火)	10:30～11:30	岩見沢平安閣(5東2)
	13:00～16:00	北海道中央労災病院(4東16)

● 母親学級

日時 12月7日(水)・14日(水)[平成24年2月1日(水)・8日(水)・15日(水)]

午後1時～3時(12月7日は午後0時40分から) 参加料 無料

対象 平成24年5・6月に出産予定の方[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】 12月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

【会場 栗沢保健センター】 12月22日(木) 【会場 北村支所】 12月19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



インフルエンザは一人ひとりが防ぐ!

これからインフルエンザが流行する時期を迎えます。通常のかぜに比べ、高い熱や関節の痛みを伴うなどの全身症状が特徴です。

これらの症状は、5日前後続き、まれに重症化することもあるので、小さな子どもや年配の方、慢性疾患のある方は特に注意が必要です。

【予防するには】

○流行時期には、人ごみを避け外出後は手洗いとうがいを

○十分な睡眠とバランスの良い栄養をとり、体力や抵抗力を高める

○部屋の乾燥に気をつけ、適度な湿度(50%～60%)を保つ

【かかってしまったら】

▷熱が出たら早めに受診する

▷十分な水分補給と、栄養や睡眠をしっかりとりて安静にする

▷周囲への感染を防ぐために、せきやくしゃみをする時は、ティッシュで口元を覆うか、マスクを着用するなどして、せきエチケットに心がけ、こまめに手洗いをする

これらの予防方法は、インフルエンザだけではなく、RSウイルスなど飛まつ感染する病気に有効です。



チャレンジダイエット教室

受講者募集

日時 平成24年1月13日～2月24日までの毎週金曜日と3月30日(金)

(全8回) 午後1時～3時

会場 岩見沢保健センター、岩見沢市トレーニングセンター(総合公園)

対象 64歳以下の生活習慣を改善し、ダイエットを希望する方で、原則、全日程参加可能な市民

内容 生活習慣病にならないための講話、運動実技、食事講座、歯科健診など

通院中の方には、主治医に受講の可否を確認していただく場合があります。

定員 20人(申込順)

受講料 無料

申込・問合先 12月27日(火)までに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。