

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 11月9日(水)[12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7月生まれのお子さん[平成23年8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・問合せ先 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
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	○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

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	11月9日(水)・30(水) [12月14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

●11月24日(木) 午前9時30分～11時30分

栗沢保健センター

●11月28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

●11月17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

●11月25日(金)[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

11月2日(水)・16日(水)

[12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

11月11日(金)・25日(金)

[12月9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

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。

● 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。

11月15日(火)	10:00～11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00～16:00	
21日(月)	10:00～11:30	空知農業会館(5西5)
	12:00～13:00	空知総合振興局札幌建設管理部岩見沢出張所(上幌向南1-2)
	14:30～16:00	ダイエー岩見沢店(9西20)
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)

● 母親学級

日時 11月30日(水)、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】 11月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)

【会場 栗沢保健センター】 11月24日(木) 【会場 北村支所】 11月28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・問合せ先 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



ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒を予防しましょう!

ノロウイルスは、小さな丸い形をしていて、カキなどの二枚貝に含まれていることが多く、冬季に流行することが特徴です。多くの場合、口から体内に入ると感染します。

感染から発症までの潜伏期間は通常1～2日です。吐き気、嘔吐、腹痛、下痢といった症状が急激に起きることが特徴で、そのほかにも頭痛、発熱(軽度)、筋肉痛などの症状が現れる場合があります。症状が1～2日続いた後に回復し始め、後遺症はありませんが、乳幼児や高齢者など、身体の抵抗力が弱い人が感染すると脱水症状を起こすなど重症になることもあります。

感染したかなと思ったら、早めにかかりつけの医師に相談してください。

【主な感染経路】

- 汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べて感染
- 食品を調理する人が感染していて、食品にウイルスが付着し、それを食べて感染
- 感染した人の便や嘔吐物から感染

【予防のポイント】

- ◇手洗いを徹底して行う。特に調理を行う前、食事の前、トイレの後に石鹸でしっかり洗い、流水ですすぎ、清潔なタオルで拭きましょう。
- ◇食品は十分に加熱する。カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。(中心温度が85℃で1分以上の加熱が必要。)
- ◇調理器具を消毒する。まな板や包丁、ふきんなどは、市販の家庭用塩素系漂白剤(濃度5%)10mlを2,000mlの水で薄めた液で消毒するか、熱湯で1分以上の消毒が有効です。
- ◇便や吐物を処理するときは、手袋を着用するなどして直接触れないように注意する。処理後は石鹸でしっかり手を洗い、うがいをしましょう。(拭き取りに使用したタオルや手袋などは、ビニール袋に入れ密閉して廃棄してください。)

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券をお持ちの方へ

このクーポン券は、6月下旬に対象となる方へ送付していますが、検診機関ごとに予約方法や検診項目が異なります。同封の検診手帳や一覧表で確認してください。また、各検診機関での1日の受診人数に限りがあります。有効期限が近づく平成24年2・3月には、受診希望者が集中し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。

市内の指定検診機関	検診項目	予約方法
市民健康センター(8西7) ☎32局0888	子宮頸がん	電話で、岩見沢保健センターへ
北海道中央労災病院(4東16) ☎22局1300	乳がん	電話で、直接病院へ
岩見沢レディースクリニック(8西19) ☎23局2222	子宮頸がん	電話で直接病院へ
岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707	子宮頸がん	予約は受け付けていません。直接病院で受診してください

北海道対がん協会の検診センターでも受診できます。

問合せ先 岩見沢保健センター