

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 9月14日(水)[10月12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5月生まれのお子さん[平成23年6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 |
| 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 | ○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 |
| 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 | 9月14日(水) [10月5日(水)・19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

●9月22日(木) 午前9時30分～11時30分

栗沢保健センター

●9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

●9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。

[10月28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

9月7日(水)・21日(水)

[10月5日(水)・19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

9月9日(金)

[10月14日(金)・28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。

| | | |
|----------|-------------|---------------------|
| 9月1日(木) | 10:00～11:30 | 大和タウンプラザ(大和1-9) |
| | 13:00～16:00 | |
| 7日(水) | 9:30～11:00 | 岩見沢江仁会病院(志文町297) |
| | 12:30～14:30 | JAいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1) |
| | 15:30～16:30 | JAいわみざわ幌向支所(幌向南1-2) |
| 16日(金) | 10:00～11:30 | 大和タウンプラザ(大和1-9) |
| | 13:00～16:00 | |
| 10月3日(月) | 10:00～11:30 | 大和タウンプラザ(大和1-9) |
| | 13:00～16:00 | |

● 母親学級

日時 今月はありません[次回は、10月5日(水)・12日(水)・19日(水)]

午後1時～3時(10日は午後0時40分から) 参加料 無料

対象 [次回は、平成24年3・4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】 9月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

【会場 栗沢保健センター】 9月22日(木) 【会場 北村支所】 9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



「うつ病」ってどんな病気?(後編)

うつ病にならないためには、気持ちの持ち方や行動が大切です。うつ病になりにくくするための、生活の工夫や心がけてほしいことを紹介します。

- うつ病についての正しい知識を持ちましょう
- 自分の性格傾向をよく自覚しましょう
うつ病になりやすい人には、生真面目、仕事熱心、責任感が強いなどの性格的特長がみられます。がんばり過ぎない、仕事のミスに厳しすぎない、自分を誉めるといったことも必要です。
- 近親者の死亡、失業などライフサイクルの変わり目には注意しましょう
- 自分にかかる負担をなるべく少なくしましょう
何でも一人でかかえ込まず、周りの人に相談や手助けを求めることも必要です。何かを頼まれても、無理だと思ったら「NO」といえる勇気も必要です。
- 趣味や運動などに時間をかけましょう
- ストレスは早めに解消しましょう
- 周囲や世間の目を気にしすぎないようにしましょう
他人の評価に縛られず、マイペースを心がけることが大切です。
- 十分な睡眠、食事、休養、運動など基本的な生活リズムを整えましょう

介護者のつどい

参加者募集

| | |
|-----------|---------------------|
| 日時 | 9月12日(月) 午後1時30分～3時 |
| 対象 | 認知症や寝たきりの方を介護している方 |
| 内容 | 交流会 |
| 会場・申込・問合先 | 電話で岩見沢保健センターへ |

シニアフィットネス教室

参加者募集

| | |
|--------|---|
| 日時 | 10月18日～12月20日までの毎週火曜日と平成24年1月10日(火)・17日(火) (全12回) 午後1時30分～3時 |
| 対象 | 体力不足を感じている65歳以上の方(主治医の方に運動を止められていない方のみ。通院中の方は主治医に教室参加の可否を確認いただく場合があります) |
| 内容 | 健康づくりのための運動実践 |
| 定員 | 25人(申込順) |
| 受講料 | 1,600円(全12回で) |
| 会場 | 北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2) |
| 申込・問合先 | 9月22日(木)までに電話で岩見沢保健センターへ |