

# 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 8月10日(水)[9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4月生まれのお子さん[平成23年5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	8月3日(水)・31日(水) [9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。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

●8月22日(月) 午後1時30分～3時30分

北村支所(北村赤川593)

●8月25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

●8月18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

●8月26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か月の第一子の親子

8月3日(水)・17日(水)

[9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か月の第一子の親子

8月12日(金)・26日(金)

[9月9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。

8月12日(金)	10:00～11:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	13:00～16:00	
26日(金)	9:30～11:30	NHK 岩見沢支局(2東1)
	13:00～16:00	
31日(水)	9:30～11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30～13:30	
	15:00～16:00	
	15:00～16:00	
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	
	15:30～16:30	

## ● 母親学級

日時 8月3日(水)・10日(水)・16日(火)[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 平成24年1・2月に出産予定の方[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】 8月2日(火)・9日(火)・23日(火)・30日(火)

【会場 北村支所】 8月22日(月) 【会場 栗沢保健センター】 8月25日(木)

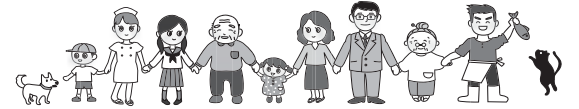
対象 「物忘れが気になる」「今まで好きだったことに興味や関心がなくなった」などを、最近感じるようになった方

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

## 健康大好き



### 「うつ病」ってどんな病気?(前編)

【うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です】

気分の落ち込みは、日常生活で誰でも経験することです。大抵の場合はいつの間にか元気を取り戻しますが、これがいつまでも続き、なかなか回復しない場合があります。それがうつ病です。

うつ病はごく一般的な病気、心だけでなくからだにも不調が現れます。

#### ▷うつ病を疑う症状

◆気分が落ち込み、悲しい気持ちがする。涙が出やすくなる ◆何事にも興味がわかず、楽しくない ◆日常生活における活動量が顕著に低下する ◆イライラが強く、落ち着かない。周囲に当たり散らしてしまう ◆寝つきが悪く、朝早く目が覚める ◆食欲がなくなる ◆疲労が強い ◆思考力、集中力が低下する ◆身体症状(頭痛、腹痛、便秘、下痢など)があらわれる ◆自信がなくなり、自分を責めるようになる。罪の意識を感じる ◆自殺願望が生じる

こうした症状が長く続く場合、うつ病の可能性がります。

うつ病は早期に治療を受ければ、比較的容易に回復できる病気ですが、治療しないまましていると、自殺リスクのある深刻な病気へと変化していきます。自殺者の中には、うつ状態であったと推定されるケースもあり、自殺とうつ病は密接な関係があるとわかっています。

うつ病は時間とともに自然に治ったり自分でなんとかできる病気ではありません。苦しい心をひとりで抱え込まず、おかしいと思ったら、すぐに医療機関で治療を受けましょう。

## はつらつシニア講座

受講者募集

いつまでも元気で、自立した生活ができるよう、日常生活の工夫を始めてみませんか。

日時 8月31日～9月21日までの毎週水曜日(全4回) 午後1時30分～3時

対象 65歳以上の方 定員 30人(申込順)

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

会場・申込・問合先 8月24日(水)までに電話で岩見沢保健センターへ

## ペア学級

参加者募集

日時 9月4日(日) 午後1時～3時30分

対象 平成24年1・2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

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。