

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 5月11日(水)[6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1月生まれのお子さん[平成23年2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	5月18日(水) [6月1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

●5月23日(月) 午後1時30分～3時30分

北村支所(北村赤川593)

●5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

●5月16日(月) 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

●5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

5月18日(水)

[6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

5月13日(金)・27日(金)

[6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

夜間、急に具合が悪くなったなら

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。

5月19日(木)	10:00～12:00	空知信用金庫本店(3西6)
	12:30～13:30	岩見沢消防署(6東1)
	15:00～16:00	岩見沢道路事務所(日の出北2)
27日(金)	10:00～11:00	JAいわみざわ大富支所(北村豊正649)
	11:30～13:00	JAいわみざわ北村支所(北村栄町35)
	14:00～16:00	市役所北村支所(北村赤川593)
6月2日(木)	10:00～11:30	北海道電力 岩見沢支店(10西2)
	12:00～13:00	北海道土地改良区(6西7)
	14:30～16:00	ダイエー岩見沢店(9西20)

● 母親学級

日時 今月はありません[次回は6月1日(水)・8日(水)・15日(水)]

午後1時～3時(8日は午後0時40分から) 参加料 無料

対象 [次回は平成23年11・12月に産予定の方]

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】 5月10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)

【会場 北村支所】 5月23日(月) 【会場 栗沢保健センター】 5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

会場 岩見沢保健センター 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



女性特有の乳がん 自己チェックとがん検診が早期発見のかぎ

食生活の欧米化とともに、乳がんは日本人女性の間で急増しています。唯一自分で発見できるがんなので、自己チェックとがん検診で早期発見しましょう。

◆自己チェックの方法◆

月経が終わって1週間以内、閉経後の方は月に1回覚えやすい日を決めて行いましょう。

☑目でチェック

楽な姿勢で鏡の前に立ち、乳房の形、大きさ、くぼみやひきつれがないか観察します。両手を上げたり、姿勢を変えたりして映す角度を変えると効果的です。

☑さわってチェック

あお向けに寝て、調べるほうの腕を上げます。反対側の手の指を3本そろえて指の腹でしこりがないかどうか、わきの下から乳房全体を調べます。乳頭を軽くつまんで、血のような分泌液が出ないのかも調べましょう。

◆乳がん検診を受けましょう◆

触ってもわからない小さながんは、がん検診が有効です。

乳がん検診は、視触診とマンモグラフィという乳房専用のX線撮影検査を行います。30歳を過ぎたら2年に1回乳がん検診を受けましょう。

乳がんの予防方法

- 動物性脂肪の多い食事は控え、緑黄色野菜をたっぷりとる
- 上手にストレスを解消する
- 適度な運動を行う

介護者のつどい

参加者募集

日時 5月9日(月) 午後1時30分～3時

内容 認知症や寝たきりの方を介護している方の交流会(要介護者の同伴も可)

会場・申込・問合先 電話で岩見沢保健センターへ

ペア学級

参加者募集

日時 5月15日(日) 午後1時～3時30分

対象 平成23年9・10月に産予定の夫婦

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