

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)

● 乳幼児健康診査 前月受診できなかった方は、必ず今月受診しましょう。案内通知が届いていない方は、岩見沢保健センターに連絡してください。 診査料は無料

会場	区分	4・5か月児健康診査	8・9か月児健康診査	1歳6か月児健康診査(注)	3歳児健康診査
岩見沢保健センター	日程	3月18日(金)[4月21日(木)]	3月3日(木)[4月7日(木)]	3月10日(木)[4月14日(木)]	3月23日(木)[4月27日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年10月生まれ	平成22年6月生まれ	平成21年8月生まれ	平成20年2月生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません			
4月からの乳幼児健康診査は、すべて、岩見沢保健センターが会場となりますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、対象者には個別にご案内します					

(注)1歳6か月児の健康診査終了後、希望者にフッ素塗布を行います。(負担金800円) 歯ブラシを持参してください。 []は次回開催日

● 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。 接種料は無料

3月8日(火)	10:00~11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00~16:00	
17日(木)	10:00~11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00~16:00	
28日(月)	10:00~11:30	空知農業会館(5西5)
	13:00~16:00	岩見沢北翔会病院(10西21)

ペア学級 参加者募集

日時 3月13日(日) 午後1時~3時30分
 対象 平成23年7月・8月に出産予定のご夫婦
 内容 赤ちゃんへのメッセージ(ビデオ)、
 赤ちゃんのお風呂・着替え・妊婦体験(実習)
 会場・申込・問合せ先
 電話で岩見沢保健センターへ

介護者のつどい 参加者募集

日時 3月14日(月) 午後1時~3時
 対象・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 広域総合福祉センター(11西3)
 申込・問合せ先
 電話で岩見沢保健センターへ

● 各種予防接種

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	○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	3月16日(水)・30日(水) [4月6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。

健康大好き



知っていますか? 更年期障害

更年期障害とは、卵巣機能の低下によるエストロゲン(女性ホルモン)の欠乏により起こる症候群で、仕事や家事などの日常生活ができないほどの状態をいいます。また、若い世代でダイエットや偏った食事、ストレス、40歳以降の男性でテストステロン(男性ホルモン)の減少などで、更年期障害が起こることもあります。

女性の場合は、ほてり、のぼせ、多汗、めまい、冷え、肩こり、不眠など、男性の場合は、疲れやすい、やる気や集中力がなくなるといった症状から始まる事が多く、不安感やイライラ、不眠、抑うつ気分などの精神的な症状が現れることも多いです。また、性欲の減退など生殖器官症状も出現します。

現在では治療方法も開発され、男女ともにホルモン療法が有効とされています。そのほか、漢方薬や精神安定剤を使って治療することもあります。症状が強いようなら、女性は婦人科、男性は症状により心療内科や泌尿器科を受診してみましょう。

● 健康や子育てに関する相談などは 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
 - 3月24日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
 - 3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
 - 3月17日(木) 午後1時~3時
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
 - 3月25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
3月2日(木)・16日(水)[4月6日(木)]
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
3月11日(金)・25日(金)[4月8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

法律・身の上・税などの生活に関する相談は、裏面をご覧ください。

母親学級 会場 岩見沢保健センター

日時 今月はありません[次回は4月6日(水)・13日(水)・20日(水)]
 午後1時~3時(13日は午後0時40分から) 参加料 無料
 対象 [次回は平成23年9・10月に出産予定の方]

股関節脱臼検査 会場 市民健康センター(8西7)

日程 3月9日(水)[4月13日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成22年11月生まれのお子さん[平成22年12月生まれのお子さん]
 負担金 800円 問合せ先 岩見沢保健センター

子宮がん検診・乳がん検診 会場 市民健康センター(8西7)

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

脳イキキ度チェック

日程 【会場 岩見沢保健センター】 3月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)
 【会場 北村支所】 3月28日(月) 【会場 栗沢保健センター】 3月24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
 内容 神経、心理機能テスト、生活の指導 参加料 無料
 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

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)