

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	2月18日(金)[3月18日(金)]	2月3日(木)[3月3日(木)]	2月10日(木)[3月10日(木)]	2月23日(水)[3月23日(水)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年9月生まれ	平成22年5月生まれ	平成21年7月生まれ	平成20年1月生まれ
栗沢保健センター	日程	2月17日(木)	2月17日(木)	2月8日(火)	2月8日(火)
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年9・10月生まれ	平成22年5・6月生まれ	平成21年5～7月生まれ	平成19年11月～平成20年1月生まれ

(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

2月17日(木)	9:30～10:45	市立栗沢病院(栗沢町南本町30)
	12:00～13:00	トステム北海道(栗沢町由良15)
	13:30～14:30	市役所栗沢支所(栗沢町東本町21)
23日(水)	9:30～11:00	岩見沢江仁会病院(志文町297)
	12:30～14:30	J Aいわみざわ岩見沢支所(2西1)
	15:30～16:30	J Aいわみざわ幌向支所(幌向南1-2)

● 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	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	
	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。	○出口小児科医院(7西5) ☎22局3570	
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	2月2日(水)・16日(水) [3月16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

インフルエンザに注意してください

ー 正しく知って、しっかり実行。ー 一人ひとりのインフルエンザ対策

現在のインフルエンザの感染状況は、従来の季節性インフルエンザA香港型に加え、新型インフルエンザが拡大しています。

今年皆さんが接種しているインフルエンザワクチンは、従来の季節性に加え、新型にも効果があります。

インフルエンザは、通常のかぜに比べ、高い熱や関節の痛みを伴うなど、全身症状が特徴です。これらの症状は5日前後続き、重症化することもありますので、小さな子どもやお年寄り、慢性疾患をお持ちの方は、特に注意が必要です。

【予防するには】

- 患者のせきやくしゃみなどから排出されるウィルスを吸い込むことで感染するので、できるだけ人ごみは避け、外出後の手洗いとうがいを習慣付けましょう
- 十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、体力と抵抗力を高めましょう

【かかってしまったら】

- 発熱がある場合は、早めに受診しましょう
- 十分な水分を補給し、栄養や睡眠をとり安静にしましょう
- 周囲への感染拡大を防ぐため、せきやくしゃみが出るときは、マスクをするなどせきエチケットを心がけましょう

● 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 ●2月28日(月) 午後1時30分～3時30分 北村支所(北村赤川593) ●2月24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 ●2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 ●2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 2月2日(木)・16日(水)[3月2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 2月25日(金)[3月11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。
---	---

● 母級学級 会場 岩見沢保健センター

日時 2月2日(水)・9日(水)・16日(水)[4月6日(水)・13日(水)・20日(水)]
 午後1時～3時(9日は午後0時40分から) 参加料 無料
 対象 平成23年7・8月に出産予定の方[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 2月9日(水)[3月9日(水)] 受付時間 午後1時30分～2時
 対象 平成22年10月生まれのお子さん[平成22年11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

● 脳イキイキ度チェック

日程 【会場 岩見沢保健センター】 2月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)
 【会場 北村支所】 2月28日(月) 【会場 栗沢保健センター】 2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)