

保健ガイド

岩見沢保健センター（10西3） ☎25局5540
 高齢者福祉センター「えみる」（北村赤川3562） ☎36局2140
 栗沢保健センター（栗沢町南本町30） ☎45局3711

※問い合わせや受付は、岩見沢保健センターで行いますので、ご協力をお願いします。

● 乳幼児健康診査・フッ素塗布

いずれの会場でも受診できます。乳幼児健康診査を前月受診できなかった方は、必ず今月受診しましょう。

会場	岩見沢保健センター			栗沢保健センター			高齢者福祉センター「えみる」		
区分	日程	受付時間	対象	日程	受付時間	対象	日程	受付時間	対象
4・5か月児健康診査	3月13日 [4月10日]	12:00~12:30	平成19年10月1日~15日生まれ	今月は ありません [4月17日]	12:45~ 13:00	次回の対象は 平成19年 11・12月生まれ	3月4日	13:00~ 13:10	平成19年 9・10月生まれ
		12:30~13:00	平成19年10月16日~31日生まれ						
8・9か月児健康診査	3月6日 [4月3日]	12:00~12:30	平成19年6月1日~15日生まれ	今月は ありません [4月17日]	13:15~ 13:30	次回の対象は 平成19年 7・8月生まれ	3月4日	13:00~ 13:10	平成19年 5・6月生まれ
		12:30~13:00	平成19年6月16日~30日生まれ						
1歳6か月児健康診査	3月21日 [4月18日]	11:30~12:00	平成18年8月1日~15日生まれ	今月は ありません [5月20日]	13:30~ 13:45	次回の対象は 平成18年 8~10月生まれ	3月18日	13:00~ 13:10	平成18年 6~8月生まれ
		12:00~12:30	平成18年8月16日~31日生まれ						
歯ブラシを持参してください。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）									
3歳児健康診査	3月26日 [4月23日]	11:30~12:00	平成17年2月1日~15日生まれ	今月は ありません [5月20日]	12:45~ 13:00	次回の対象は 平成17年 2~4月生まれ	3月18日	13:30~ 13:40	平成16年12月~ 平成17年2月生まれ
		12:00~12:30	平成17年2月16日~28日生まれ						
フッ素塗布 (電話予約制)	3月27日	12:20~12:40	1歳6か月~4歳未満 歯ブラシを持参（負担金800円）	高齢者福祉センター「えみる」で乳幼児健康診査を受けて []は次回開催日 いた方は、4月から岩見沢保健センターで受けることに なりますので、ご協力をお願いします。					

● 献血にご協力を

3月17日(月)	10:00~11:30	市役所本庁（鳩が丘1）
	13:00~16:00	
26日(水)	10:00~11:30	空知農業会館（5西5）
	13:00~15:00	岩見沢北翔会病院（10西21）
	15:30~16:30	JAいわみざわ幌向支所（幌向南1-2）

ペア学級 参加者募集

日時 3月9日(日) 午後1時~3時30分
 対象 初めてお父さんお母さんになる方
 内容 お父さんへ赤ちゃんからのメッセージ(ビデオ)、赤ちゃんのお風呂・着替え、妊婦体験の実習
 会場・申込・問合先 電話で岩見沢保健センターへ

●● 介護者の集い ●●

日時 3月10日(月) 午後1時~3時
 対象 在宅で認知症や寝たきりの方を介護している方(要介護者の同伴も可)
 内容 介護者向けの健康体操、交流会
 会場 広域総合福祉センター(11西3)
 申込・問合先 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 ○さとうキッズクリニック（大和1-9） ☎20局0310 ○市立総合病院(小児科)（9西7） ☎22局1650 ○たかはし小児科（7東1） ☎23局2660 ○出口小児科（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。なお、案内書が送付されない場合は、ご連絡下さい。			
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12日 [4月2日] 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。 ○栗沢保健センターでは乳幼児健康診査時に予防接種が受けられます。予約制となっていますので、岩見沢保健センターへお問い合わせください。 ○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



健康のために血圧の自己管理を

高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行し、身体のかな部分に障害を起こす危険因子です。脳卒中や心臓病などの循環器系疾患を防ぐためには、まず高血圧を防ぐことが大切です。日ごろから家庭でも血圧測定を行い、日常の健康管理に役立てましょう。

【血圧測定で次のことに気をつけましょう】

- 運動や食事などの後は、血圧が高くなるので、測定を避ける
- 週に1回程度血圧を測定し、最高血圧・最低血圧などの記録を
- 測定前は安静にして深呼吸をし、測定中は体を動かさず腕や手の力を抜く

● 健康や子育てに関する相談は

◆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27日(木) 午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時30分
栗沢保健センター
- 3月25日(火) 午前9時~正午
高齢者福祉センター「えみる」
電話での相談は、岩見沢保健センターで随時応じています。

◆医師による健康相談

- 毎週水曜日 午後1時~2時30分
岩見沢保健センター
前日までに電話予約が必要

◆精神科医による心の健康相談

- 3月13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

◆栄養士による栄養相談

- 糖尿病、高血圧、高脂血症、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5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

◆小児科医による子育て相談

- 3月28日(金) 午後1時~2時
子育て支援センター（東山町38）
☎22局3337

◆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
子育て支援センター（東山町38）
☎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 4月2日(水)・9日(水)・16日(水) 午後1時~3時(9日(水)は0時40分から)
 対象 平成20年9・10月に産出予定の方 問合先 岩見沢保健センター

股関節脱臼検査

会場 市民健康センター（8西7）

日程 3月12日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成19年11月生まれのお子さん 負担金 800円
 問合先 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) 受診当日は午後0時45分~1時に会場へ
 対象 子宮がん 20歳以上の女性 乳がん 30歳以上の女性
 申込・問合先 受診希望日の3週間前までに岩見沢保健センターへ
 乳がん検診は、市立総合病院(9西7)で検診日の前の週の金曜日に行うマンモグラフィ撮影もあわせた検診です。(撮影当日は午後2時~4時に会場へ)

脳イキキ度チェック

会場 岩見沢保健センター

日程 3月19日(水)、4月1日(火)
 内容 神経、心理機能テスト、生活の指導
 対象 興味や関心が減るなど、最近気になることがある方
 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

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時まで
 土・日曜日、祝日を問わず
 診療します