

# 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

岩見沢と栗沢どちら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        | 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   | 4月10日[5月15日]              |                            | 4月18日[5月16日]             |                           |
|           | 受付時間 | 12:00~12:30               | 13:30~14:00                | 12:00~12:30              | 13:00~13:30               |
|           | 対象   | 平成19年<br>11月1日~15日<br>生まれ | 平成19年<br>11月16日~30日<br>生まれ | 平成19年<br>7月1日~15日<br>生まれ | 平成19年<br>7月16日~31日<br>生まれ |
| 栗沢保健センター  | 日程   | 4月17日[6月19日]              |                            | 今月はありません[5月20日]          |                           |
|           | 受付時間 | 12:45~13:00               |                            | 13:30~13:45              |                           |
|           | 対象   | 平成19年11・12月生まれ            |                            | 次回の対象者は<br>平成18年8~10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

|          |             |                   |
|----------|-------------|-------------------|
| 4月14日(月) | 9:30~13:00  | 北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2) |
|          | 14:30~16:00 | ホームック岩見沢東店(2東12)  |
| 28日(月)   | 9:30~11:30  | NHK岩見沢支局(2東1)     |
|          | 13:00~16:00 | 岩見沢労災病院(4東16)     |
| 5月9日(金)  | 10:00~11:30 | ぶらっとパーク(4西2)      |
|          | 13:00~16:00 |                   |

## ● 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<br>初回接種...3~8週間隔で3回接種<br>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<br>○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707<br>○さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310<br>○市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650<br>○たかはし小児科(7東1) ☎23局2660<br>○出口小児科(7西5) ☎22局3570 |
|                        | 麻しん、風しん混合ワクチン<br>麻しんワクチン<br>風しんワクチン                                  | 1期...生後12か月~24か月未満児<br>2期...就学前1年間にある子   |

| 区分       | 対象           | 日程<br>受付時間                         | 会場        |
|----------|--------------|------------------------------------|-----------|
| BCG 予防接種 | 生後3か月~6か月未満児 | 4月2日・30日<br>[5月21日]<br>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。

### 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月に出産予定の方 問合せ先 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 4月9日(水) 受付時間 午後1時30分~2時  
対 象 平成19年12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)

乳がん検診は、検診を受ける日の前の週の金曜日に、市立総合病院(9西7)で、マンモグラフィー撮影を受けてからの検診になります。  
 (マンモグラフィー撮影当日は午後2時~4時に市立総合病院へ)  
 日 程 毎週火曜日(要事前申込) 検診当日は午後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

会場 岩見沢保健センター

日 程 4月1日(火)・15日(火)・5月13日(火)・20日(火)  
内 容 神経、心理機能テスト、生活の指導  
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  
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

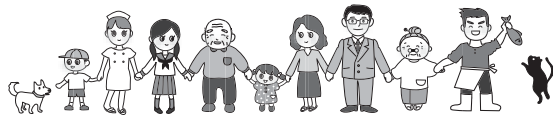
診療時間

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

## 4月から 麻しん、風しんの予防接種が変わりました

予防接種法の改正により、これまでの定期接種(右の各種予防接種参照)に加え、5年間の期限付きで、第3期と第4期が追加となりました。  
 平成20年度に第3期と第4期として接種対象となる方は次のとおりです。  
 対象 第3期 中学1年生相当(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ)の市民  
 第4期 高校3年生相当(平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれ)の市民  
 対象となる方には必要書類を送付しています。詳細はお問い合わせください。  
 問合せ先 岩見沢保健センター

## 健康大好き



### 血圧が高いと言われたら

高血圧は、遺伝や加齢のほか、塩分のとりすぎ、過度の飲酒や喫煙、ストレス、睡眠不足などの様々な要因によっても引き起こされます。遺伝や加齢は変えられませんが、生活習慣は変えられるので、自分にあった生活改善を心がけましょう。  
 また、普段からの血圧管理も大切です。家庭で血圧を測定した場合、最大血圧が135mmHg以上、または最小血圧が85mmHg以上の方は高血圧とされています。  
 (日本高血圧学会「家庭血圧測定条件設定の指針」より)

### 【予防と改善のために】

塩分控えめ薄味の食事を心がける 野菜をしっかりとる 1日30分以上、週3回以上を目安に歩く BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の方は減量に努める お酒は日本酒換算で1日に1合まで 喫煙している方は禁煙に挑戦

## ● 健康や子育てに関する相談などは

### ◆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
- 4月24日(木) 午前9時30分~11時30分  
栗沢保健センター
- 4月21日(月) 午前9時30分~11時30分  
高齢者福祉センター「えみる」

### ◆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

### ◆精神科医による心の健康相談

- 4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

- 4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  
4月2日(水)・16日(水)、5月7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  
4月11日(金)・25日(金)、5月9日(金)  
午後1時~2時30分  
会場はいずれも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。