

# 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	1月21日(金)[2月18日(金)]	1月6日(木)[2月3日(木)]	1月13日(木)[2月10日(木)]	1月26日(木)[2月23日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年8月生まれ	平成22年4月生まれ	平成21年6月生まれ	平成19年12月生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[2月17日(木)]	今月はありません[2月17日(木)]	今月はありません[2月8日(火)]	今月はありません[2月8日(火)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	次回の対象者は 平成22年9・10月生まれ	次回の対象者は 平成22年5・6月生まれ	次回の対象者は 平成21年5～7月生まれ	次回の対象者は 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

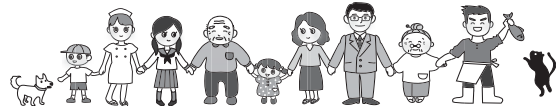
## ● 献血にご協力を ※400mlの血液が不足していますので、400mlの献血にご協力をお願いします。 接種料は無料

1月18日(火)	10:00～11:30	北海道電力(株)岩見沢支店(9西1)
	13:00～16:00	岩見沢市立総合病院(9西7)
2月9日(水)	9:30～11:00	クピド・フェア(志文町301)
	12:30～14:30	佐藤食品工業(株)(大和4-5)
	15:00～16:00	大和タウンプラザ(大和1-9)
14日(月)	9:30～11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30～13:30	積水化学北海道(株)(東町234)
	15:00～16:00	コープさっぽろ岩見沢東店(5東12)

## ● 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	
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。	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	○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	1月19日(水) [2月2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



#### 脳卒中を予防しましょう

脳卒中というのは、脳の血管が詰まったり破れたりする病気で、脳の細胞に酸素や栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病気です。

脳卒中は、全国的に死亡率が減少している反面、患者数はむしろ増加しています。介護が必要になった原因で最も多いのは脳卒中であり、たとえ死に至らなくても深刻な後遺症を残す可能性があります。

高齢になるにつれて血管はもろくなるため、脳卒中は高齢者に多い疾患ですが、最近では発症年齢が低下してきていて、30歳代や40歳代で発症することも少なくありません。

脳卒中の予防として最も重要なのが3大危険因子である、高血圧、糖尿病、脂質異常を防ぐことで、これらは食生活をはじめとする生活習慣と深い関係があります。

脳卒中を発症する方は、単に歳をとったからというばかりではなく、ほとんどの場合、以前からの喫煙や肥満、運動不足などのほか、高血圧、糖尿病、脂質異常、あるいは心臓病などを長い間患っており、それを基にして発症することが多いのです。特に高血圧の方は、脳卒中を発症する危険が高くなるため、自覚症状がなくても、年に1回、必ず健診を受けることが大切です。また、高血圧で治療中の方も、自己判断で薬の量を減らしたり止めたりせず、医師の診察を定期的に受けることが大切です。

## ● 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
- 1月24日(月) 午後1時30分～3時30分  
北村支所(北村赤川593)
- 1月27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

- 1月20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

- 1月28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  
1月19日(水)[2月2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  
1月14日(金)・28日(金)[2月25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2月2日(水)・9日(水)・16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 [次回は平成23年7・8月に出生予定の方]

### 股関節脱臼検査

会場 市民健康センター(8西7)

- 日程 1月12日(水)[2月9日(水)] 受付時間 午後1時30分～2時  
対象 平成22年9月生まれのお子さん[平成22年10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】 1月11日(火)・18日(火)・25日(火)  
【会場 北村支所】 1月24日(月) 【会場 栗沢保健センター】 1月27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)