

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	12月17日(金)[平成23年1月21日(金)]	12月2日(木)[平成23年1月6日(木)]	12月9日(木)[平成23年1月13日(木)]	12月22日(水)[平成23年1月26日(水)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年7月生まれ	平成22年3月生まれ	平成21年5月生まれ	平成19年11月生まれ
栗沢保健センター	日程	12月16日(木)[平成23年2月17日(木)]	12月16日(木)[平成23年2月17日(木)]	今月はありません[平成23年2月8日(火)]	今月はありません[平成23年2月8日(火)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年7月・8月生まれ	平成22年3月・4月生まれ	次回の対象者は平成21年5月～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。

12月15日(水)	9:30~11:00	岩見沢警察署(10東2)
	11:30~12:30	岩見沢消防署(6東1)
	14:00~16:00	ホームック岩見沢東店(2東12)
27日(月)	10:00~11:30	岩見沢平安閣(5東2)
	13:00~16:00	北海道中央労災病院(4東16)

▲▲チャレンジダイエット教室 受講者募集 ▲▲

日時 平成23年1月12日～2月23日までの毎週水曜日と3月16日(水)全8回
 午後1時30分～3時30分
 会場 総合体育館(北3西12) 対象 64歳以下の方で全日程参加可能な市民
 内容 生活習慣病にならないための講話、運動実技、食事講座、歯科健診など
 通院中の方には、主治医に受講の可否を確認していただく場合があります。
 定員 20人(申込順) 受講料 無料
 申込・問合せ先 12月24日(金)までに岩見沢保健センターへ

● 各種予防接種 接種料は無料

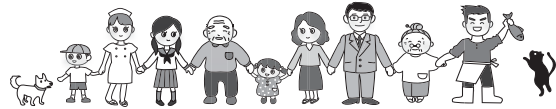
区分	対象	指定医療機関名
百日せき、ジフテリア、破傷風三種混合ワクチン	生後3か月～90か月未満児 初回接種...3～8週間隔で3回接種 追加接種...初回接種完了後、12～18か月の間に1回接種	○あくつこどもクリニック(10西4) ☎33局8000 ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707
	麻しん、風しん混合ワクチン 麻しんワクチン 風しんワクチン	○さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310 ○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650 ○出口小児科医院(7西5) ☎22局3570

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	12月1日(水)・15日(水) [平成23年1月19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



12月1日は世界エイズデー

世界保健機関は、エイズが世界中に流行しないための予防、エイズ患者やHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者に対する差別・偏見の解消を目的に世界エイズデーを定めています。エイズの原因となるHIVに感染すると、潜伏期を経て発病し、次第に免疫力が低下して、発熱、下痢、リンパ節のはれなどが現れたり、悪性腫瘍(がん等)が発症したりします。なお、HIV検査は全国どこでも無料、匿名で受けることができます。

【HIVの主な感染経路】

- ◆性行為による感染...最も多い感染経路です。HIVは、粘膜や傷口などを通して相手の体内に入り感染しますので、エイズや他の性感染症予防にとって避妊具の正しい使用は有効な手段です。
- ◆血液を介しての感染...現在、輸血で感染するのは非常に低くなっています。血液凝固因子製剤は加熱処理が行われていますので感染する心配はないようです。
- ◆母子感染...妊娠中や出産時、母乳で赤ちゃんに感染することがあります。母親がHIV治療薬を飲むことや母乳を与えないこと等で感染を減らすことができます。

● 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
- 12月16日(木) 午前9時30分～11時30分
栗沢保健センター
- 12月20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

- 12月16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

- 12月24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
12月1日(水)・15日(水)[平成23年1月19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
12月10日(金)・24日(金)[平成23年1月14日(金)] 午後1時～2時30分
会場はいつで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 12月1日(水)・8日(水)・15日(水)[次回は平成23年2月2日(水)]
 午後1時～3時(8日は午後0時40分から) 参加料 無料
 対象 平成23年5・6月に出産予定の方[平成23年7・8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 12月8日(水)[平成23年1月12日(水)] 受付時間 午後1時30分～2時
 対象 平成22年8月生まれのお子さん[平成22年9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】 12月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
 【会場 栗沢保健センター】 12月16日(木) 【会場 北村支所】 12月20日(月)
 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)