

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	11月19日(金)[12月17日(金)]	11月4日(木)[12月2日(木)]	11月11日(木)[12月9日(木)]	11月24日(木)[12月22日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年6月生まれ	平成22年2月生まれ	平成21年4月生まれ	平成19年10月生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[12月16日(木)]	今月はありません[12月16日(木)]	11月9日(火)[平成23年2月8日(火)]	11月9日(火)[平成23年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7月・8月生まれ	次回の対象者は 平成22年3月・4月生まれ	平成21年2月～4月生まれ	平成19年8月～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

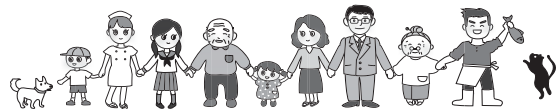
● 献血にご協力を ※400mlの血液が不足していますので、400mlの献血にご協力をお願いします。

11月8日(月)	9:30～11:30	NTT 岩見沢支店(6西2)
	12:00～13:00	北海土地改良区(6西7)
	15:00～16:00	駒澤大学附属岩見沢高等学校(緑が丘5)
15日(月)	10:00～11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00～16:00	
19日(金)	10:00～11:30	空知農業会館(5西5)
	12:00～13:00	空知総合振興局札幌建設管理部岩見沢出張所(上幌向1-2)
	14:30～16:00	ダイエー岩見沢店(9西20)

● 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	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	11月10日(木) [12月1日(木)] 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



インフルエンザの症状

症状は、突然39以上の高熱が出て、鼻汁・のどの痛み・せきなどとともに、疲労感・頭痛・関節痛などの症状を伴います。

【予防するには】

▶外出後はうがいと手洗いを心がける▶十分な栄養や睡眠をとり、体の抵抗力を高める▶人ごみを避け、マスクを着用する▶室内の湿度は60%前後に保つ▶予防接種を受ける

【インフルエンザにかかったら】

▶熱が出たら早めに受診する▶十分な水分補給と、栄養や睡眠をしっかりとって安静にする▶周囲への感染を防ぐために、せきが出るときはマスクを着用する

インフルエンザの予防接種のお知らせ

10月から市内の医療機関で、新型インフルエンザにも効果があるワクチンの接種を行っています。予防接種は流行に備えて、12月中旬までに接種を済ませるとより効果的です。接種期間や料金などは、医療機関へお問い合わせください。

なお、65歳以上の市民の方や、内科系の障がいを持つ60歳から64歳までの市民の方は、市内の医療機関で自己負担額1,000円で接種ができます。また、市民税非課税世帯の方や生活保護世帯の方は、接種料金を申請により免除します。申請方法や予防接種を行っている医療機関など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
- 11月22日(月) 午後1時30分～3時30分
北村支所(北村赤川593)
- 11月25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

- 11月18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

- 11月26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
11月17日(木)[12月1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
11月12日(金)・26日(金)[12月10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12月1日(木)・8日(木)・15日(木)]
午後1時～3時(8日は午後0時40分から) 参加料 無料
- 対象 [次回は平成23年5・6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 11月10日(木)[12月8日(木)] 受付時間 午後1時30分～2時
- 対象 平成22年7月生まれのお子さん[平成22年8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

会場 岩見沢保健センター

- 日程 11月9日(火)・16日(火)・30日(火)[12月7日(火)・14日(火)]
- 北村・栗沢町地域は、保健師による健康相談と同じ日時で行います。
- 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)