

# 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	10月15日(金)[11月19日(金)]	10月7日(木)[11月4日(木)]	10月14日(木)[11月11日(木)]	10月27日(木)[11月24日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年5月生まれ	平成22年1月生まれ	平成21年3月生まれ	平成19年9月生まれ
栗沢保健センター	日程	10月21日(木)[12月16日(木)]	10月21日(木)[12月16日(木)]	今月はありません[11月9日(火)]	今月はありません[11月9日(火)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年5・6月生まれ	平成22年1・2月生まれ	次回の対象者は 平成21年2月～平成21年4月生まれ	次回の対象者は 平成19年8月～平成19年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

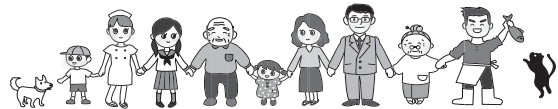
## ● 献血にご協力を ※400mlの血液が不足していますので、400mlの献血にご協力をお願いします。

10月12日(火)	9:30~10:30	空知中央バス(株)岩見沢営業所(志文町966)
	12:00~13:00	京浜精密工業(株)北海道工場(栗沢町由良2)
	13:30~14:20	北海道社会福祉事業団福祉村(栗沢町最上350)
	14:30~15:00	いちい荘(栗沢町最上222)
14日(木)	10:00~13:30	JAいわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
	15:00~16:30	コープさっぽろ岩見沢南店(美園6-8)
21日(木)	10:00~11:30	空知信用金庫本店(3西6)
	13:00~15:00	岩見沢北翔会病院(10西21)
	15:30~16:30	東日本高速道路岩見沢管理事務所(駒園8)
11月4日(木)	10:00~11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00~16:00	

## ● 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 ○市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650 ○出口小児科(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	10月6日(木)・20日(木) [11月10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



### 食欲の秋、肥満に注意しましょう!

暑かった今年の夏も終わり、すっかり涼しくなってきました。これからは食欲の秋です!美味しいものがたくさん実る季節です。でも、好きなものを好きなように食べていると栄養のバランスがくずれてしまい、知らないうちに身体に負担がかかってしまいます。時々自分の普段の食生活を振り返ってみることが必要です。

《実践! 太らない食べ方6か条》

- ゆっくり食べると脳の満腹中枢が刺激されます。一口食べたら30回は噛もう!
- 1食抜くことで体が飢えに備えようとして、エネルギーを蓄えやすくなります。1日3食、規則正しく食べよう!
- ながら食べはどのくらいの量を食べたか分かりにくく、満腹感も少なくなりがちです。食べるときは食べることを楽しみ、おいしく味わおう!
- 意外と高エネルギーなのが調味料。直接料理にはかけず、小皿にとってつけるなどし、とりすぎを防ごう!
- かたよった食事は必要な栄養が不足して太りやすくなります。糖質や脂質の吸収をおさえる食物繊維を積極的にとるなどバランスよく食べよう!
- 食べてからすぐ寝るとエネルギーを消費する時間がなく、胃腸への血流もよくなり、エネルギーをため込みやすくなります。寝る3時間前には食事は済ませよう!

## ● 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
- 10月25日(月) 午後1時30分～3時30分  
北村支所(北村赤川593)
- 10月28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

- 10月21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

- 10月22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  
10月6日(木)・20日(木) [11月17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  
10月8日(金)・22日(金) [11月12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 10月6日(木)・13日(木)・20日(木) [12月1日(木)・8日(木)]  
午後1時～3時(13日は午後0時40分から) 参加料 無料  
対象 平成23年3・4月に出産予定の方 [平成23年5・6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 10月13日(木) [11月10日(木)] 受付時間 午後1時30分～2時  
対象 平成22年6月生まれのお子さん [平成22年7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

### 脳イキイキ度チェック

会場 岩見沢保健センター

- 日程 10月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火) [11月2日(火)・9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(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)