

# 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	9月17日(金)[10月15日(金)]	9月2日(木)[10月7日(木)]	9月9日(木)[10月14日(木)]	9月22日(木)[10月27日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年4月生まれ	平成21年12月生まれ	平成21年2月生まれ	平成19年8月生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[10月21日(木)]	今月はありません[10月21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	次回の対象者は 平成22年5月～平成22年6月生まれ	次回の対象者は 平成22年1月～平成22年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

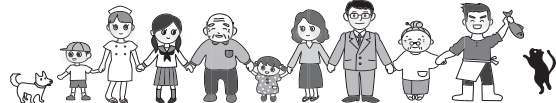
## ● 献血にご協力を ※400mlの血液が不足していますので、400mlの献血にご協力をお願いします。

9月2日(木)	10:00～11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	13:00～16:00	
7日(火)	9:30～11:00	岩見沢能力開発支援センター(2東15)
	12:30～14:30	JAいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1)
	15:30～16:30	JAいわみざわ幌向支所(幌向南1-2)
16日(木)	10:00～11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	13:00～16:00	
10月1日(金)	10:00～11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	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	9月15日(木)・29日(木) [10月6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



#### 毎年9月10日は『世界自殺予防デー』

世界保健機関(WHO)が「自殺は大きな、しかし予防可能な公衆衛生上の問題である」として、世界中の関心を喚起するため、世界自殺予防デーを定めており、日本でも毎年9月10日から16日までを自殺予防週間としています。

自殺は健康、経済、家庭などの問題が複雑に関連して心理的に追い込まれて起こるもので、特別な人だけに起こるものではありません。

《自殺を防ぐためにできること》

- ◆気づき - 家族や仲間の変化に気づいて声をかける  
家族や仲間の発言や行動、体調の変化に注意を払い、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発するサインになるべく早く気づく。  
変化に気づいたら「眠れていますか?」など、自分にできる声かけをする。
- ◆傾聴 - 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける  
悩みを話してくれたら、できる限り傾聴する。話題をそらしたり訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをすることは逆効果です。
- ◆つなぎ - 早めに専門家に相談するよう勧める  
心の病気や社会、経済的な問題を抱えているようであれば、公的相談機関や医療機関などの専門家への相談もできることを伝える。
- ◆見守り - 温かく寄り添いながらじっくりと見守る  
身体や心の状態について自然な雰囲気ですべてを聞き、あせらず優しく寄り添いながら見守る。必要に応じて専門家に情報を提供する。

## ● 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
- 9月27日(月) 午後1時30分～3時30分  
北村支所(北村赤川593)
- 9月30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

- 9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

- 9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  
9月1日(木)・15日(木) [10月6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  
9月10日(金)・24日(金) [10月8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10月6日(木)・13日(木)・20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 [次回は平成23年3・4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 9月8日(木) [10月13日(木)] 受付時間 午後1時30分～2時  
対象 平成22年5月生まれのお子さん [平成22年6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)

- 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 9月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) [10月5日(火)・12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)