

# 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	8月20日(金)[9月17日(金)]	8月5日(木)[9月2日(木)]	8月12日(木)[9月9日(木)]	8月25日(木)[9月22日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年3月生まれ	平成21年11月生まれ	平成21年1月生まれ	平成19年7月生まれ
栗沢保健センター	日程	8月19日(木)[10月21日(木)]	8月19日(木)[10月21日(木)]	8月10日(火)[11月9日(火)]	8月10日(火)[11月9日(火)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年3月・4月生まれ	平成21年11月・12月生まれ	平成20年11月～平成21年1月生まれ	平成19年5月～7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。

8月26日(木)	9:30～11:30	NHK 岩見沢支局(2東1)
	13:00～16:00	岩見沢市立総合病院(9西7)
31日(火)	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	コープ岩見沢東店(5東12)

### ペア学級

参加者募集

日時 9月5日(日) 午後1時～3時30分  
 対象 平成23年1月・2月に出生予定のご夫婦  
 内容 赤ちゃんへのメッセージ(ビデオ)、赤ちゃんのお風呂・着替え・妊婦体験(実習)  
 会場・申込・問合せ先 電話で岩見沢保健センターへ

### 手足口病が全国的に流行!

手足口病は、感染者の鼻やのどからの分泌物、便に含まれるウイルスが、経口や飛まつ、接触などで感染します。日ごろから、手洗いをしっかりしましょう。  
 詳しくは、市のホームページをご覧ください。

## ● 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	8月4日(木)・18日(木) [9月15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

#### 食中毒に注意しましょう

食中毒は、気温や湿度が高くなればなるほど、発生しやすくなり、これからの季節は特に注意が必要です。  
 家庭で食中毒を防ぐためには、食中毒予防3原則を守るとともに、日ごろから栄養のバランスのとれた食事や規則正しい生活に心がけ、細菌と戦う力や病気を治す力を高めておくことが効果的です。

**【食中毒予防3原則】**

- 食中毒菌をつけない  
調理前やトイレ使用後は、石けん等で丁寧に手を洗いましょう。野菜や魚は、流水でしっかり洗いましょう。調理器具は使用後すぐに洗浄しましょう。熱湯消毒や漂白剤も効果的です。
- 食中毒菌を増やさない  
冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに食べきりましょう。
- 食中毒菌をやっつける  
食材は、75℃以上の熱で、1分間以上、しっかりと加熱しましょう。

## ● 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
  - 8月23日(月) 午後1時30分～3時30分  
北村支所(北村赤川593)
  - 8月26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
  - 8月19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
  - 8月27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  
8月4日(木)・18日(木) [9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  
8月6日(金)・27日(金) [9月10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 8月4日(木)・11日(木)・18日(木) [次回は10月6日(木)]  
 午後1時～3時(11日は午後0時40分から) 参加料 無料  
 対象 平成23年1・2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 8月11日(木) [9月8日(木)] 受付時間 午後1時30分～2時  
 対象 平成22年4月生まれのお子さん [平成22年5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 8月3日(火)・10日(火)・24日(火)・31日(火) [9月7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時まで  
 土・日曜日、祝日を問わず  
 診療します