

# 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。

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	7月16日(金)[8月20日(金)]	7月1日(木)[8月5日(木)]	7月8日(木)[8月12日(木)]	7月28日(木)[8月25日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年2月生まれ	平成21年10月生まれ	平成20年12月生まれ	平成19年6月生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[8月19日(木)]	今月はありません[8月19日(木)]	今月はありません[8月10日(火)]	今月はありません[8月10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3月～平成22年4月生まれ	次回の対象者は 平成21年11月～平成21年12月生まれ	次回の対象者は 平成20年11月～平成21年1月生まれ	次回の対象者は 平成19年5月～平成19年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。

7月12日(月)	10:00～11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00～16:00	
8月13日(金)	10:00～11:30	ポスフル岩見沢店(大和4-8)
	13:00～16:00	

### ペア学級

参加者募集

日時 7月11日(日) 午後1時～3時30分  
 対象 平成22年11月・12月に出産予定のご夫婦  
 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

### 介護者のつどい

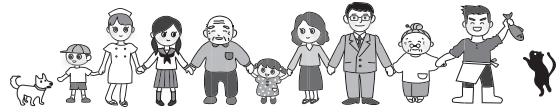
参加者募集

日時 7月12日(月) 午後1時～3時  
 対象・内容 認知症や寝たきりの方を介護している方の交流会  
 会場 広域総合福祉センター(11西3)  
 申込・問合せ先  
 電話で岩見沢保健センターへ

## ● 各種予防接種

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	7月7日(木)・21日(木) [8月4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



### 特定健康診査を受けましょう

平成20年度より生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを早めに発見するための特定健診が行われています。健診の結果、メタボリックシンドローム該当者または予備群に判定された方は、医師や保健師、管理栄養士といった専門スタッフから保健指導を受けながら、自らの生活習慣の改善に取り組むことができます。

特定健診は、加入している医療保険者により、年1回行われますので、詳細は職場や加入している医療保険者にご確認ください。(国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方は、5月号広報の健診ガイドをご覧ください。)

自分の健康を確認するためにも、年に1回、必ず健診を受けましょう!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血圧、脂質異常、高血糖が引き起こされ、複数を併せもつことで動脈硬化が急速に進行する状態で、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる生活習慣病を引き起こします。食べ過ぎや運動不足、喫煙など悪い生活習慣の積み重ねが原因と言われ、生活習慣の改善によって予防・解消が可能な病気です。

## ● 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
- 7月22日(木) 午前9時30分～11時30分  
栗沢保健センター
- 7月26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

- 7月15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

- 7月23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  
7月7日(木)・21日(木) [8月4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  
7月9日(金)・23日(金) [8月6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8月4日(木)・11日(木)・18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 [次回は平成23年1・2月に産予定の方]

### 股関節脱臼検査

会場 市民健康センター(8西7)

- 日程 7月14日(木) [8月11日(木)] 受付時間 午後1時30分～2時  
 対象 平成22年3月生まれのお子さん [平成22年4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 7月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) [8月3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