

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	6月18日(金)[7月16日(金)]	6月3日(木)[7月1日(木)]	6月10日(木)[7月8日(木)]	6月23日(木)[7月28日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成22年1月生まれ	平成21年9月生まれ	平成20年11月生まれ	平成19年5月生まれ
栗沢保健センター	日程	6月17日(木)[8月19日(木)]	6月17日(木)[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	平成22年1・2月生まれ	平成21年9・10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。

6月17日(木)	10:00～11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	13:00～16:00	
18日(金)	9:30～11:30	クビド・フェア(志文町301)
	12:00～13:00	タニコ(栗沢町由良2)
	14:00～15:00	市役所栗沢支所(栗沢町東本町21)
	15:30～16:30	J A いわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
30日(水)	10:00～11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00～16:00	
7月2日(金)	9:30～11:00	岩見沢警察署(10東2)
	12:30～14:30	佐藤食品工業(大和4-5)
	15:00～16:00	大和タウンプラザ(大和1-9)

● 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	6月2日(木)・16日(木) [7月7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



ウォーキングをしてみませんか

このところ運動不足になっていると感じて、健康のために運動を始めたい、体の不調を改善したいという方が増えています。

ウォーキングは体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。酸素を使って全身を刺激するとともに、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼させます。そして習慣として続けることで、心臓や肺の機能がよくなる、骨が丈夫になる、筋力やスタミナのアップ、ストレス解消、記憶力の向上などの効果が期待できます。

また、自然と触れ合うことで、身も心もリフレッシュでき、食事もおいしく食べられ、新たな出会いや発見ができるかもしれません。

はじめは20分から30分を週2回、慣れてきたら30分を週3回、体力がついたら週4・5回、腕を大きく振り、歩幅を広く、少し汗ばむ程度の30分歩行が可能なスピードで歩きましょう。

今からはじめたい!と思った方は迷わずウォーキングはいかがでしょう。

● 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
- 6月24日(木) 午前9時30分～11時30分
栗沢保健センター
- 6月28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

- 6月17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

- 6月25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
6月2日(木)・16日(木) [7月7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
6月11日(金)・25日(金) [7月9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 6月2日(木)・9日(木)・16日(木) [7月はありません]
午後1時～3時(9日は午後0時40分から) 参加料 無料
対象 平成22年11・12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 6月9日(木) [7月14日(木)] 受付時間 午後1時30分～2時
対象 平成22年2月生まれのお子さん [平成22年3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 6月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火) [7月6日(火)・13日(火)]
5月から北村・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時まで
土・日曜日、祝日を問わず
診療します