

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	5月21日(金)[6月18日(金)]	5月6日(木)[6月3日(木)]	5月13日(木)[6月10日(木)]	5月26日(木)[6月23日(木)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成21年12月生まれ	平成21年8月生まれ	平成20年10月生まれ	平成19年4月生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[6月17日(木)]	今月はありません[6月17日(木)]	5月11日(火)[8月10日(火)]	5月11日(火)[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1・2月生まれ	次回の対象者は 平成21年9・10月生まれ	平成20年8～10月生まれ	平成19年2～4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。

5月11日(火)	10:00～11:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	13:00～16:00	
19日(木)	10:00～12:00	空知信用金庫本店(3西6)
	12:30～13:30	岩見沢消防署(6東1)
	15:00～16:00	岩見沢道路事務所(日の出北2)
27日(木)	10:00～11:00	JAいわみざわ大富支所(北村豊正649)
	11:30～13:00	JAいわみざわ北村支所(北村栄町35)
	14:00～16:00	市役所北村支所(北村赤川593)
6月2日(水)	10:00～11:30	北海道電力(株)岩見沢支店(10西2)
	12:00～13:00	北海道土地改良区(6西7)
	14:30～16:00	ダイエー岩見沢店(9西20)
7日(月)	9:30～11:30	NTT 岩見沢支店(6西2)
	12:00～13:00	空知総合振興局札幌建設管理部岩見沢出張所(上幌向1-2)
	15:00～16:00	駒澤大学附属岩見沢高等学校(緑が丘5)

● 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	5月19日(木) [6月2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



肝臓病の予防

肝臓は、病気になっても症状が出にくい「沈黙の臓器」と呼ばれています。我慢強い臓器なので、気づいた時は症状がかなり進行していることがあります。

肝臓病の主な原因は、ウイルスによる感染、食べすぎやアルコールの飲みすぎなどの生活習慣病、薬物等によるものです。肝臓病は中高年に多くみられる病気なので、定期的に健康診査を受け、肝臓に優しい生活習慣を心がけましょう。

【肝臓病にならないために】

- 食後のひと休みを心がけましょう
- 十分な休養と睡眠をとりましょう
- 食事のバランスなどにも工夫しましょう
- 適度な運動をしましょう
- アルコールの量はできるだけ控えましょう
- 特定健康診査を受けましょう
- 肝炎ウイルス検査を受けていない方は1度検査を受けましょう

● 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
- 5月24日(月) 午後1時30分～3時30分
北村支所(北村赤川593)
- 5月27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

- 5月17日(月) 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

- 5月28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
5月19日(木)[6月2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
5月14日(金)・28日(金)[6月11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6月2日(木)・9日(木)・16日(木)]
午後1時～3時(9日は午後0時40分から) 参加料 無料
- 対象 [次回は平成22年11・12月生まれのお子さん]

股関節脱臼検査

会場 市民健康センター(8西7)

- 日程 5月12日(水)[6月9日(水)] 受付時間 午後1時30分～2時
- 対象 平成22年1月生まれのお子さん[平成22年2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 5月11日(火)・18日(火)・25日(火)[6月1日(火)・8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