

# 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	4月16日(金)[5月21日(金)]	4月1日(木)[5月6日(木)]	4月8日(木)[5月13日(木)]	4月28日(水)[5月26日(水)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成21年11月生まれ	平成21年7月生まれ	平成20年9月生まれ	平成19年3月生まれ
栗沢保健センター	日程	4月15日(木)[6月17日(木)]	4月15日(木)[6月17日(木)]	今月はありません[5月11日(火)]	今月はありません[5月11日(火)]
	受付時間	個別にご案内します			
	対象	平成21年11・12月生まれ	平成21年7・8月生まれ	次回の対象者は 平成20年8～10月生まれ	次回の対象者は 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。

4月15日(木)	10:00～13:30	北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)
	15:00～16:00	東日本高速道路岩見沢管理事務所(駒園8)
28日(水)	9:30～11:30	NHK岩見沢支局(2東1)
	13:00～16:00	北海道中央労災病院(4東16)

## ● 各種予防接種

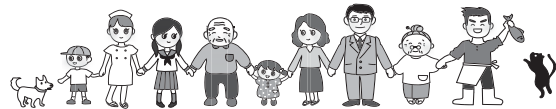
区分	対象	指定医療機関名
百日せき、ジフテリア、破傷風三種混合ワクチン	生後3か月～90か月未満児 初回接種...3～8週間隔で3回接種 追加接種...初回接種完了後、12～18か月の間に1回接種	○あくつこどもクリニック(10西4) ☎33局8000 ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707
	麻しん、風しん混合ワクチン 麻しんワクチン 風しんワクチン	○さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310 ○市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650 ○出口小児科(7西5) ☎22局3570

2期の対象者には、4月中旬に案内書を送付します。案内書が送付されない場合は、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	4月7日(水)・21日(水) [5月19日(水)] 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、依頼書が必要ですので、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



### ストレスに強くなるために

春は気候や自分の周りの環境が変わることが多く、ストレスを受けやすい季節です。ストレスは、一切なくなれば良いのかというと、そうではなく、ストレスがあるからこそ、私たちは刺激のある充実した人生を過ごすことができるのではないのでしょうか。

ストレスが全くない状態では、私たちのからだは免疫力の低下や自律神経機能の異常などの症状を引き起こすと言われていています。ストレスを受けて体調を崩しても、正常な状態に戻るうとするからだの働きのおかげで、休めばたいてい健康な状態に回復していきます。しかし、ストレスが強すぎたり、長くさらされていたりすると、この機能が働かなくなってしまう、からだや心にトラブルを起こすことがあります。

生活習慣を工夫して、ストレスに強いからだをつくりましょう。

### 《ストレス撃退！ちょっとした生活習慣の工夫》

**食事...** ビタミンやミネラルといった栄養素は、不足するとストレス耐性が弱まり、イライラや不安、集中力の低下を招きやすくなります。

ストレスに強くなる栄養素は、ビタミンAやカロチン、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、マグネシウムなどです。

**運動...** 運動は、ストレスに対する抵抗力を高める効果があるだけでなく、気分転換にもなります。体操や散歩、自分の好きな運動をすることがおすすめです。

**睡眠...** ぐっすり眠るために、12時までには就寝しましょう。また、就寝前の入浴はぬるめ(38～40℃)にすることや、ストレッチなどでからだをリラックスさせることもおすすめです。

## ● 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
- 4月22日(木) 午前9時30分～11時30分  
栗沢保健センター
- 4月27日(火) 午前9時30分～11時30分  
北村支所

### ◆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

- 4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

- 4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  
4月7日(木)・21日(木) [5月19日(水)]  
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  
4月9日(金)・23日(金) [5月14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 4月7日(水)・14日(水)・21日(水) [5月はありません]  
午後1時～3時(14日は午後0時40分から) 参加料 無料  
対象 平成22年9・10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 4月14日(水) [5月12日(水)] 受付時間 午後1時30分～2時  
対象 平成21年12月生まれのお子さん [平成22年1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

### 脳イキイキ度チェック

会場 岩見沢保健センター

- 日程 4月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) [5月11日(火)・18日(火)・25日(火)]  
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