

保健ガイド

岩見沢保健センター(10西3) ☎25局5540
 高齢者福祉センター「えみる」(北村赤川3562) ☎36局2140
 栗沢保健センター(栗沢町南本町30) ☎45局3711

※問い合わせや受付は、岩見沢保健センターで行いますので、ご協力をお願いします。

● 乳幼児健康診査

岩見沢と栗沢どちらの会場でも受診できます。乳幼児健康診査を前月受診できなかった方は、必ず今月受診しましょう。

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	3月19日(金)[4月16日(金)]		3月11日(木)[4月8日(木)]		3月24日(水)[4月28日(水)]			
	受付時間	12:00~12:30	13:00~13:30	12:00~12:30	13:00~13:30	11:30~12:00	12:30~13:00		
	対象	平成21年 10月1日~15日 生まれ	平成21年 10月16日~31日 生まれ	平成21年 6月1日~15日 生まれ	平成21年 6月16日~30日 生まれ	平成20年 8月1日~15日 生まれ	平成20年 8月16日~31日 生まれ	平成19年 2月1日~15日 生まれ	平成19年 2月16日~28日 生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[4月15日(木)]		今月はありません[4月15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	12:45~13:00		13:15~13:30		12:45~13:00		13:30~13:45	
	対象	次回の対象者は 平成21年11・12月生まれ		次回の対象者は 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。

3月8日(月)	10:00~11:30	空知支庁(8西5)
	13:00~16:00	
17日(水)	10:00~11:30	岩見沢市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00~16:00	
26日(金)	10:00~11:30	空知農業会館(5西5)
	13:00~16:00	

● 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
	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。	○出口小児科(7西5) ☎22局3570

介護者の集い 参加者募集

日時 3月15日(月) 午後1時~3時
 対象 認知症や寝たきりの方を介護している方
 内容 リフレッシュ体操と交流会
 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

ペア学級 参加者募集

日時 3月14日(日) 午後1時~3時30分
 対象 平成22年7・8月に出産予定の夫婦
 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

健康大好き

認知症を予防しよう

年をとると、だれでも物忘れが気になり、「認知症が始まったのでは?」と心配になるものですが、単なる物忘れは認知症ではありません。その見分け方は次のとおりです。

健康な物忘れ ☞ 体験の一部を忘れる
 ☞ 指摘されたら思い出せる
 ☞ 忘れた自覚がある

認知症の症状 ☞ 体験のすべてを忘れる
 ☞ 指摘されても思い出せない
 ☞ 忘れた自覚がない

認知症予防のための5か条

▶適度な運動を。1日30分~1時間の散歩が理想▶興味と好奇心を持つ。新しいことや新しいやり方への挑戦は脳を活性化▶家族や友人と楽しい会話を▶いつも若々しく、おしゃれを忘れずに▶くよくよせず明るい気分で生活を

認知症の予防と早期発見のため、脳イキキ度チェック(右下参照)を行っています。保健師が日常生活での工夫点などをアドバイスしますのでご利用ください。

● 健康や子育てに関する相談などは

◆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
- 3月15日(月) 午後1時30分~3時30分
北村支所
- 3月25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

- 3月18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

- 3月26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
3月3日(水)・17日(水)[4月7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
3月12日(金)・26日(金)[4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。

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	3月3日(水)・17日(水)・31日(水) [4月7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。

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4月7日(水)・14日(水)・21日(水)]
 午後1時~3時(14日は午後0時40分から)
 対象 [次回は平成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 3月10日(水)[4月14日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成21年11月生まれのお子さん[平成21年12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 3月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)[4月6日(火)・13日(火)]
 内容 神経、心理機能テスト、生活の指導
 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
 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