

# 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	2月19日(金)[3月19日(金)]		2月18日(木)[3月11日(木)]	
	受付時間	12:00~12:30	13:00~13:30	12:00~12:30	13:00~13:30
	対象	平成21年 9月1日~15日 生まれ	平成21年 9月16日~30日 生まれ	平成21年 5月1日~15日 生まれ	平成21年 5月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	2月25日(木)[4月15日(木)]		2月9日(火)[5月11日(火)]	
	受付時間	12:45~13:00		12:45~13:00	
	対象	平成21年9・10月生まれ		平成20年5~7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。

2月17日(水)	9:30~10:45	市立栗沢病院(栗沢町南本町30)
	12:00~13:00	トステム北海道(栗沢町由良15)
	13:30~14:30	市役所栗沢支所(栗沢町東本町21)
	15:00~16:30	J Aいわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
23日(火)	9:30~11:00	岩見沢江仁会病院(志文町297)
	12:30~14:30	J Aいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1)
	15:30~16:30	J Aいわみざわ幌向支所(幌向南1-2)
26日(金)	10:00~13:00	陸上自衛隊岩見沢駐屯地(日の出4)
	14:00~16:00	

## ● 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	○あくつこどもクリニック(10西4) ☎33局8000
	追加接種...初回接種完了後、12~18か月の間に1回接種	○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	1期...生後12か月~24か月未満児	○さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310
	2期...就学前1年間にある子	○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

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	2月3日(水)・17日(水) [3月3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ご連絡してください。

### 母親学級

会場 岩見沢保健センター

日時 2月3日(水)・10日(水)・17日(水)[4月7日(水)・14日(水)・21日(水)]  
 午後1時~3時(10日は午後0時40分から)  
 対象 平成22年7・8月に出産予定の方[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 2月10日(水)[3月10日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時  
 対象 平成21年10月生まれのお子さん[平成21年11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)

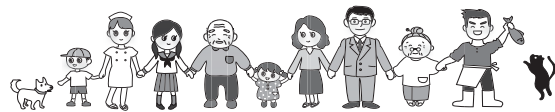
日程 毎週火曜日(要事前申込) 検診当日の受付時間 午後0時45分~1時  
 乳がん検診のマンモグラフィ撮影は、検診の前の週の金曜日、午後3時からと午後4時から(検診申込時に予約) 市立総合病院(9西7)で行います。  
 対象 子宮がん 20歳以上の女性 乳がん 30歳以上の女性  
 負担金 申込時にお知らせします  
 申込・問合先 受診を希望する日の3週間前までに岩見沢保健センターへ

### 脳イキキ度チェック

会場 岩見沢保健センター

日程 2月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)[3月2日(火)・9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

## 健康大好き



### 禁煙のすすめ

喫煙は肺だけでなく、ほとんどのがんの発生にかかわっているとされています。また、肺気腫や慢性気管支炎などの呼吸器疾患の主な原因とされているほか、血管へのダメージも大きく、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高まるとされています。

しかもタバコの煙は、タバコを吸う人だけでなく、吸わない人にまで影響を与え、問題となっています。それは、タバコの煙には吸う人が直接吸い込む主流煙とこれが吐き出された呼出煙、火がついた部分から出る副流煙があり、中でも副流煙は他の煙に比べ、各種の有害物質をはるかに多く含んでいるからです。

様々な有害作用を持つタバコですが、やめるとその年数に比例し、がんなどの病気になるリスクが減っていき、もともとタバコを吸わない人のレベルに近づくことが分かっています。ですから、タバコを吸っているみなさん、禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙開始から1~2週間は禁断症状に悩まされますが、ピークは1週間とされています。辛い禁断症状を緩和する有効な方法として、ニコチンパッチやニコチンガムなどを使ったニコチン置換療法のほか、飲み薬による治療法もあります。医師に相談し、自分の生活に合ったものを選びたいと思います。



## ● 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
- 2月22日(月) 午後1時30分~3時30分  
高齢者福祉センター「えみる」
- 2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

- 2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

- 2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  
2月3日(水)・17日(水)[3月3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  
2月12日(金)・26日(金)[3月12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。

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