

# 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	1月15日[2月19日]		1月14日[2月18日]	
	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 8月1日~15日 生まれ	平成21年 8月16日~31日 生まれ	平成21年 4月1日~15日 生まれ	平成21年 4月16日~30日 生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありませぬ[2月25日]		今月はありませぬ[2月9日]	
	受付時間	12:45~13:00		12:45~13:00	
	対象	次回の対象者は 平成21年9・10月生まれ		次回の対象者は 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。

1月18日(月)	10:00~11:30	北海道電力(株)岩見沢支店(9西1)
	13:00~16:00	岩見沢市立総合病院(9西7)
2月9日(火)	9:30~11:00	クピド・フェア(志文町301)
	12:30~14:30	佐藤食品工業(株)(大和4-5)
12日(金)	15:00~16:00	大和タウンプラザ(大和1-9)
	9:30~11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30~13:30	積水化学北海道(株)(東町234)
	15:00~16:00	コープさっぽろ岩見沢東店(東町2-7)

## ● 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

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	1月13日・27日 [2月3日・17日] 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。

### 介護者の集い 参加者募集

日時 1月18日(月) 午後1時~3時  
 対象と内容 在宅で認知症や寝たきりの方を介護している方の交流会(要介護者の同伴も可)  
 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 1月24日(日) 午後1時~3時30分  
 対象 平成22年5・6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

適切な飲酒とは?  
 お酒は「百薬の長」とも言われ、適度な飲酒は血行をよくし、ストレスを軽減するなどのよい効果があります。しかし、飲みすぎると身体に悪影響をおよぼし、高血圧、肝障害、心臓病、胃腸障害、がんなどの病気になる恐れがあります。アルコールは、付き合い方一つで、クスリにも毒にもなる可能性があります。  
 肝臓への負担を軽くするために、週に2日は肝臓を休める日(休肝日)を設け、一日の飲酒の適量であると言われている日本酒一合程度を心がけ、お酒と上手に付き合いましょう。  
 【日本酒一合程度の目安】  
 ●ビール 中ビン1本(500ml) ●ワイン グラス2杯(240ml)  
 ●焼酎(25度) グラス1杯(130ml) ●ウイスキー ダブル1杯(60ml)

## ● 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
  - 1月25日(月) 午後1時30分~3時30分 高齢者福祉センター「えみる」
  - 1月28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
  - 1月22日(金) 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
  - 1月22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 1月6日(水)・20日(水) [2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 1月8日(金)・22日(金) [2月12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 今月はありませぬ[2月3日(水)・10日(水)・17日(水)]  
 午後1時~3時(10日は午後0時40分から)  
 対象 次回は平成22年7・8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 1月13日(水)[2月10日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時  
 対象 平成21年9月生まれのお子さん[平成21年10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)  
 乳がん検診は、検診を受ける日の前の週の金曜日に、市立総合病院(9西7)で、マンモグラフィー撮影を受けてからの検診になります。  
 (マンモグラフィー撮影当日は午後3時~4時の予約した時間に市立総合病院へ)  
 日程 毎週火曜日(要事前申込) 検診当日は午後0時45分~1時に会場へ  
 対象 子宮がん 20歳以上の女性 乳がん 30歳以上の女性  
 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 1月12日(火)・19日(火)・26日(火) [2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