

# 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	12月18日[平成22年1月15日]		12月10日[平成22年1月14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7月1日~15日 生まれ	平成21年7月16日~31日 生まれ	平成20年5月1日~15日 生まれ	平成20年5月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	12月17日[平成22年2月25日]		12月17日[平成22年2月25日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:15~13:30	
	対象	平成21年7・8月生まれ		平成21年3・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。

15日(火)	9:30~11:00	岩見沢警察署(10東2)
	11:30~12:30	岩見沢消防署(6東1)
	14:00~16:00	ホームック岩見沢東店(2東12)
25日(金)	10:00~11:30	岩見沢平安閣(5東2)
	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
	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	12月9日 [平成22年1月13日・27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。

## 健康大好き



### ノロウイルスに注意!

これからの季節、ノロウイルスへの感染による下痢やおう吐などの症状を訴える方が増えてきます。

このウイルスは感染力が強く、ほとんどの場合、口からの感染(経口感染)です。加熱が不十分な食品を食べたり、ウイルスが付着した手で調理された食品を食べたり、また、感染者の便や吐いた物の処理方法が不適切で、ウイルスに汚染された手指が口に触れたりして感染します。

ウイルス感染による胃腸炎・食中毒を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ▶大切なのは手洗い。調理の前、食事の前、トイレの後は石けんでしっかりと洗い、すすぎを充分に行って清潔なタオルでふく
- ▶二次感染を防ぐため、感染者の便や吐いた物を処理するときは、直接触れないよう手袋を着用する。処理後は石けんでしっかり手を洗い、うがいも忘れずに行う。また、処理に使ったものは密閉して廃棄する
- ▶カキなどの二枚貝を調理するときは、中心温度85℃で1分以上加熱する

ノロウイルスに感染すると、急激に吐き気、おう吐、腹痛、下痢が起こります。このほか、頭痛や軽度の発熱、筋肉痛などが起こる場合もありますが、症状は1~2日で回復し、後遺症はありません。

ただし、幼児や高齢者など、からだの抵抗力や免疫力が弱い人が感染すると、脱水症状を起こすなど重症化することもありますので、体調が悪いときは早めにかかりつけの医師の診察を受けましょう。

## ● 健康や子育てに関する相談は

### ◆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
- 12月21日(月) 午後1時30分~3時30分  
北村支所(北村赤川593)
- 12月24日(木) 午前9時30分~11時30分  
栗沢保健センター(栗沢町南本町30)

### ◆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

- 12月17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

- 12月25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  
12月2日(水)・16日(水) [平成22年1月6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  
12月11日(金)・25日(金) [平成22年1月8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・問合先 岩見沢保健センター

- 日時 12月2日(水)・9日(水)・24日(木) [平成22年2月3日(水)・10日(水)・17日(水)]  
午後1時~3時(9日は午後0時40分から)  
対象 平成22年5・6月に産産予定の方 [平成22年7・8月に産産予定の方]

### 股関節脱臼検査

会場 市民健康センター(8西7)

- 日程 12月9日(水) [平成22年1月13日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時  
対象 平成21年8月生まれのお子さん [平成21年9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)

- 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、マンモグラフィ撮影を受けてからの検診になります。  
(マンモグラフィ撮影当日は午後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 12月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火) [平成22年1月12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

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