

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	11月20日[12月18日]		11月12日[12月10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 6月1日~15日 生まれ	平成21年 6月16日~30日 生まれ	平成21年 2月1日~15日 生まれ	平成21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[12月17日]		11月10日[平成22年2月9日]	
	受付時間	12:45~13:00		12:45~13:00	
	対象	次回の対象は 平成21年7・8月生まれ		平成20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。

6日(金)	9:30~11:30	NTT岩見沢支店(6西2)
	12:00~13:00	北海土地改良区(6西7)
	15:00~16:00	駒澤大学付属岩見沢高等学校(緑が丘5)
13日(金)	10:00~11:30	空知支庁(8西5)
	13:00~16:00	
19日(木)	10:00~11:30	空知農業会館(5西5)
	12:00~13:00	札幌土木現業所岩見沢出張所(上幌向南1-2)
	14:30~16:00	ダイエー岩見沢店(9西20)

● 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	1期...生後12か月~24か月未満児 2期...就学前1年間にある子	○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	11月4日・18日 [12月9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。

新型インフルエンザの予防接種に関しては 詳細が決まり次第お知らせします。

インフルエンザの予防法は、新型・季節性とも基本的には変わりありません。外出先から戻ったら、手洗いとうがいをしっかり行い、やむを得ずこみあった場所に出かけるときは、感染予防のためマスクを着けましょう。

健康大好き



特定健康診査で からだの状態を知ろう

内臓脂肪の蓄積や体重増加は、血糖や血中脂質、血圧などの上昇をもたらすだけでなく、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞などの心血管疾患や脳梗塞などの脳血管疾患、人工透析が必要な腎不全などに至る原因となります。

生活習慣病(動脈硬化)は、自覚症状のないまま進行して重症化することがあるため、入院が長期化したり、手術が必要になったりするだけでなく、病気の後遺症で日常生活に支障を来すこともあります。

40歳を過ぎたら年1回の特定健康診査で、からだの状態を確認しましょう。健診でメタリックシンドロームの診断基準に沿って複数のリスクが見つかった方は、特定保健指導により、生活習慣の改善を支援します。

● 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
- 11月26日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 11月16日(月) 午後1時30分~3時30分
北村支所(北村赤川593)

◆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

- 11月19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

- 11月27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
11月4日(木)・18日(水) [12月2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
11月13日(金)・27日(金) [12月11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(東山町38) ☎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 今月はありません[12月2日(水)・9日(水)・24日(木)]
午後1時~3時(9日は午後0時40分から)
- 対象 次回は平成22年5・6月に出生予定の方

股関節脱臼検査

会場 市民健康センター(8西7)

- 日程 11月11日(水) [12月9日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時
- 対象 平成21年7月生まれのお子さん [次回は平成21年8月生まれ]
- 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2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 11月10日(火)・17日(火)・24日(火) [12月1日(火)・8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