

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	10月16日[11月20日]		10月1日[11月5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 5月1日~15日 生まれ	平成21年 5月16日~31日 生まれ	平成21年 1月1日~15日 生まれ	平成21年 1月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	10月15日[12月17日]		10月15日[12月17日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:15~13:30	
	対象	平成21年5・6月生まれ		平成21年1・2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。

10月9日(金)	9:30~10:30	空知中央バス(株)岩見沢営業所(志文町966)
	12:00~13:00	京浜精密工業(株)北海道工場(栗沢町由良2)
	13:30~14:10	北海道社会福祉事業団福祉村(栗沢町最上350)
	14:20~15:00	いちい荘(栗沢町最上222)
14日(水)	10:00~13:30	J Aいわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
	15:00~16:30	北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)
21日(水)	10:00~11:30	コープさっぽろ岩見沢南店(美園6-8)
	13:00~16:00	空知信用金庫本店(3西6)
30日(金)	10:00~13:00	岩見沢北翔会病院(10西21)
	14:00~16:00	陸上自衛隊岩見沢駐屯地(日の出4)
11月4日(水)	10:00~11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	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 ○出口小児科(7西5) ☎22局3570

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。

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	10月14日 [11月4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。

母親学級

会場・問合先 岩見沢保健センター

日時 10月7日(水)・14日(水)・21日(水)[12月2日(水)・9日(水)・24日(水)]
 午後1時~3時(14日(水)は午後0時40分から)
 対象 平成22年3・4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 10月14日(水)[11月11日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成21年6月生まれのお子さん[次回は平成21年7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 10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)[11月10日(火)・17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

健康大好き



うつ病のサインに 気づきましょう

うつ病は、過剰なストレスやからだの変化によって、脳内の気分を調整する物質のバランスが崩れた状態になっている病気です。誰でもかかる可能性がある病気で、本人だけではなく周囲の人も気づきにくいので、病気にかかったことに気づくのが遅れて、症状が悪化し長引いてしまうこともあります。

気持ちの落ち込みが数週間も続いたり、周囲の人の言葉や行動の中に「疲れた」「つまらない」等の言葉が多くなったりしたときは、うつ病が潜んでいる可能性があります。

うつ病を疑うサイン

身体面...頭痛、腰痛、睡眠障害、食欲不振、めまい、疲れやすいなど
 心理面...憂うつ感、イライラ、自分を責める、気持ちが落ち込むなど
 行動面...出社・登校拒否、帰宅拒否、遅刻・欠勤、人と会おうとしないなど

うつ病は、治療をすれば治る病気です。病気が疑われたら、一人で悩まず身近な人や専門医、保健師に相談してください。

● 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
- 10月22日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 10月26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

- 10月15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

- 10月23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
10月7日(水)・21日(水)[11月4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
10月9日(金)・23日(金)[11月13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。