

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	9月18日[10月16日]		9月10日[10月8日]		9月30日[10月28日]			
	受付時間	12:00~12:30	13:00~13:30	12:00~12:30	13:00~13:30	11:30~12:00	12:30~13:00		
	対象	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	平成20年 12月1日~15日 生まれ	平成20年 12月16日~31日 生まれ	平成20年 2月1日~15日 生まれ	平成20年 2月16日~29日 生まれ	平成18年 8月1日~15日 生まれ	平成18年 8月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[10月15日]		今月はありません[10月15日]		今月はありません[11月10日]		今月はありません[11月10日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:15~13:30		12:45~13:00		13:30~13:45	
	対象	次回の対象は 平成21年5・6月生まれ		次回の対象は 平成21年1・2月生まれ		次回の対象は 平成20年2~4月生まれ		次回の対象は 平成18年8~10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。

9月7日(月)	9:30~11:00	岩見沢能力開発支援センター(2東15)
	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)
16日(水)	10:00~11:30	ぶらっとパーク(4西2)
	13:00~16:00	
10月1日(木)	10:00~11:30	ぶらっとパーク(4西2)
	13:00~16:00	

介護者の集い

日時 9月14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 9月27日(日) 午後1時~3時30分
 対象 平成22年1・2月に出生予定の夫婦
 内容 育児のお話、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、妊婦体験の実習
 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

乳がん

自己検診とがん検診で早期発見を

乳がんの患者数は年々増えており、現在、女性のがんの第一位で、20人に1人がかかる身近な病気になっています。この病気は30歳代から増え始め、40歳代後半のピークまで、急速に患者が増えていきます。

しかしこの病気は、早期発見・治療が可能のため、早期に発見できれば90%以上が治せるといわれています。

30歳以上の方は2年に1回、検診を

乳がん検診は、定期的な視触診とマンモグラフィ(乳房専用レントゲン撮影)の併用検査を受けることが大切です。(このページ右下の乳がん検診を参照)

1か月に1回は自己検診を

乳がんは乳房のしこりなど、触ったり見たりして分かるものを中心なので、生理が終わって1週間以内、閉経後は日にちを決め、自己検診を習慣づけましょう。

● 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
 - 9月24日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
 - 9月28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
 - 9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
 - 9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
9月2日(水)・16日(水) [10月7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
9月11日(金)・25日(金) [10月9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。

● 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 ○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6) ☎22局3570
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	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	9月2日・16日 [10月14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・問合せ先 岩見沢保健センター

日時 今月はありません[10月7日(水)・14日(水)・21日(水)]
 午後1時~3時(14日(水)は午後0時40分から)
 対象 次回は平成22年3・4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 9月9日(水) [10月14日(水)] 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成21年5月生まれのお子さん [次回は平成21年6月生まれ]
 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 9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火) [10月6日(火)・13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