

# 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	7月17日[8月21日]		7月9日[8月13日]		7月22日[8月26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 2月1日~15日 生まれ	平成21年 2月16日~28日 生まれ	平成20年 10月1日~15日 生まれ	平成20年 10月16日~31日 生まれ	平成19年 12月1日~15日 生まれ	平成19年 12月16日~31日 生まれ	平成18年 6月1日~15日 生まれ	平成18年 6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[8月20日]		今月はありませぬ[8月20日]		今月はありませぬ[8月11日]		今月はありませぬ[8月11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3・4月生まれ		次回の対象は 平成20年11・12月生まれ		次回の対象は 平成19年11月~平成20年1月生まれ		次回の対象は 平成18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。

7月2日(木)	9:30~11:00	岩見沢警察署(10東2)
	12:30~14:30	佐藤食品工業(大和4-5)
	15:00~16:00	大和タウンプラザ(大和1-9)
10日(金)	10:00~11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00~16:00	

### ●● 介護者の集い ●●

日時 7月13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学習会と交流会(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 7月12日(日) 午後1時~3時30分  
 対象 平成21年11・12月に出産予定の夫婦  
 内容 赤ちゃんからのメッセージ(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

### がん検診を受けましょう

がんは現在、日本人の死亡原因の第1位で、岩見沢市でも第1位です。平成19年の日本人の死亡者数は約110万人。このうちがんで亡くなった方は34万人もいます。最近、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がんも増えてきていますが、一番多いのは胃がんです。これらをはじめとするがんは近年、医学の進歩により、早期に発見すれば治る確率が高くなってきています。そこで大切なのが検診です。検診では、まだ症状が出ない早期のうちにがんを発見することができます。今までがん検診を受けている方は、今後も定期的な検診を受け続けるようにし、またがん検診を受けたことがない方は、今年から定期的に検診を受けるようにしましょう。検診の目安は、胃がん、肺がん、大腸がんは1年に1回、乳がん(30歳以上の女性)、子宮がん(20歳以上の女性)は2年に1回です。

## ● 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
  - 7月23日(木) 午前9時30分~11時30分 栗沢保健センター
  - 7月27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
  - 7月16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
  - 7月24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 7月1日(木)・15日(水)、8月5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 7月10日(金)・24日(金)、8月7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 ○たかはし小児科(7東1) ☎23局2660 ○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

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	7月1日・15日 [8月5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 岩見沢保健センター

今月はお休みです。次回は8月5日(水)・12日(水)・19日(水)に行います  
 次回の対象 平成22年1・2月に出産予定の方  
 問合せ先 岩見沢保健センター

### 股関節脱臼検査

会場 市民健康センター(8西7)

日程 7月8日(水) 受付時間 午後1時30分~2時  
 対象 平成21年3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 7月7日(火)・14日(火)・28日(火)、8月4日(火)・11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