

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	3月12日[4月17日]		3月5日[4月2日]		3月13日[4月9日]		3月25日[4月22日]	
	受付時間	12:00~12:30	13:30~14:00	12:00~12:30	13:30~14:00	12:00~12:30	13:00~13:30	11:30~12:00	12:30~13:00
	対象	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20年 6月1日~15日 生まれ	平成20年 6月16日~30日 生まれ	平成19年 8月1日~15日 生まれ	平成19年 8月16日~31日 生まれ	平成18年 2月1日~15日 生まれ	平成18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[4月16日]		今月はありません[4月16日]		今月はありません[5月12日]		今月はありません[5月12日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:15~13:30		12:45~13:00		13:30~13:45	
	対象	次回の対象者は 平成20年11・12月生まれ		次回の対象者は 平成20年7・8月生まれ		平成19年8~10月生まれ		平成18年2月~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

3月6日(金)	10:00~11:30	空知支庁(8西5)
	13:00~16:00	
17日(火)	10:00~11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00~16:00	
26日(木)	10:00~11:30	空知農業会館(5西5)
	13:00~15:00	岩見沢北翔会病院(10西21)
	15:40~16:40	J Aいわみざわ幌向支所(幌向南1-2)

健康大好き



生活習慣病と運動

生活習慣病の多くは、内臓脂肪型肥満(内臓組織に脂肪が過剰に蓄積された状態)が原因となって引き起こされると言われています。肥満は、摂取と消費のエネルギーバランスが崩れ、消費しきれない余分なエネルギーが脂肪となって体内に蓄積されていく状態を指します。

そこで、エネルギーを効率よく消費し、体脂肪を減らす運動として、いろいろな種類の運動を組み合わせると、より効果的です。

- 筋力トレーニング→筋肉が増えると、基礎代謝量が向上し太りにくくなります。ウェイトトレーニング、ダンベル体操など
- 有酸素運動→脂肪を燃やし、心肺機能(持久力)を向上。ジョギング、ウォーキング、水泳、サイクリングなど
- ストレッチ→筋肉や関節の柔軟性を高め、けがの予防や疲労回復にも有効。



また、日常生活での活動の中にも運動と同じような効果のあるものがあります。徒歩や自転車での通勤、家事(風呂掃除、掃除機かけなど)、子どもやペットとの遊び、雪かき、階段の上り下りなどです。

内臓脂肪は蓄積されやすい一方で、消費もされやすいという特徴があるので、まとまった時間が取れない方も、こまめにからだを動かすなど、自分に合った運動を無理なく長く続けることが大切です。

● 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
- 3月26日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 3月23日(月) 午前9時30分~11時30分
高齢者福祉センター「えみる」

◆栄養士による栄養相談

- 糖尿病、高血圧、高脂血症、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

- 3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

- 3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
3月4日(木)・18日(水)、4月8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
3月13日(金)・27日(金)、4月10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5) ☎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	3月18日 [4月1日・15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

- 日 時 4月1日(水)・8日(水)・15日(水)
午後1時~3時(8日(水)は午後0時40分から)
- 対 象 平成21年9・10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 3月11日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
- 対 象 平成20年11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 3月3日(火)・17日(火)、4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28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