

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 | 2月12日[3月12日] | | 2月20日[3月13日] | |
| | 受付時間 | 12:00~12:30 | 13:30~14:00 | 12:00~12:30 | 13:00~13:30 |
| | 対象 | 平成20年 9月1日~15日 生まれ | 平成20年 9月16日~30日 生まれ | 平成19年 7月1日~15日 生まれ | 平成19年 7月16日~31日 生まれ |
| 栗沢保健センター | 日程 | 2月19日[4月16日] | | 2月10日[5月12日] | |
| | 受付時間 | 12:45~13:00 | | 13:30~13:45 | |
| | 対象 | 平成20年9・10月生まれ | | 平成19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

| | | |
|----------|-------------|------------------------|
| 2月12日(木) | 9:30~11:00 | 岩見沢地方合同庁舎（5東15） |
| | 11:30~13:30 | 積水化学北海道（東町2-4） |
| | 15:00~16:00 | コープさっぽろ岩見沢東店（東町2-7） |
| 17日(火) | 9:30~10:45 | 市立栗沢病院（栗沢町南本町30） |
| | 12:00~13:00 | トステム北海道栗沢工場（栗沢町由良15） |
| | 13:30~14:30 | 市役所栗沢支所（栗沢町東本町21） |
| | 15:00~16:30 | J Aいわみざわ栗沢支所（栗沢町本町163） |
| 23日(月) | 9:30~11:00 | 岩見沢江仁会病院（志文町297） |
| | 12:30~14:30 | J Aいわみざわ岩見沢支所（桜木1-1） |
| | 15:00~16:00 | 柿本商店（6東14） |

▲▲ 子どもの予防接種 ▲▲

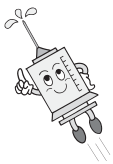
子ども向けの各種予防接種は、市内の指定医療機関（各種予防接種の欄参照）で行っていますが、通常の診療時間内では予防接種を受けにくい方のために、下記により実施します。なお、当日は小児科の日曜当番医です。

日時 3月1日(日) 午前9時~午後6時

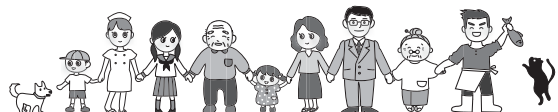
費用 三種混合、麻しん、風しんは無料

有料で任意の予防接種も実施しますので、お問い合わせください。

会場・問合先 市立総合病院小児科外来(9西7) ☎22局1650



健康大好き



生活習慣病を防ぐ食生活のポイント

近年の日本の食生活は、動物性脂肪を多くとる欧米型に近づいていて、エネルギーのとり過ぎによる肥満が引き金となる様々な病気が増加しています。食生活を見直し、生活習慣病の予防に役立てましょう。

ポイントは

▶主食(ごはんなどの穀類)・主菜(肉や魚など)・副菜(野菜や海藻など)をバランス良く▶腹八分目を心がける▶味の濃い塩辛いものの取りすぎに注意▶脂肪やコレステロールの多い食品を控える▶野菜とカルシウムをたっぷりとる▶糖分の取りすぎに注意▶アルコールは楽しく・適度に、週2日は「休肝日」を

● 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

●2月26日(木) 午前9時30分~11時30分

栗沢保健センター

●2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

●2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

●2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

2月4日(木)・18日(水)、3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

2月13日(金)・27日(金)、3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。

● 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 |
| 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 | ○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 |

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 | 2月4日・18日 [3月18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 2月4日(水)・18日(水)、3月4日(水)

午後1時~3時(18日(水)は午後0時40分から)

対象 平成21年7・8月に出産予定の方 問合先 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 2月18日(水) 受付時間 午後1時30分~2時

対象 平成20年10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 2月3日(火)・17日(火)、3月3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