

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	1月15日[2月12日]		1月16日[2月20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 8月1日~15日 生まれ	平成20年 8月16日~31日 生まれ	平成19年 6月1日~15日 生まれ	平成19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[2月19日]		今月はありませぬ[2月10日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:30~13:45	
	対象	次回の対象者は 平成20年9・10月生まれ		次回の対象者は 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

1月16日(金)	10:00~11:30	北海道電力岩見沢支店(10西2)
	12:00~13:00	岩見沢消防署(6東1)
	14:30~16:00	岩見沢市立総合病院(9西7)
2月2日(月)	10:00~11:30	ポスフル岩見沢店(大和4-8)
	13:00~16:00	
9日(月)	9:30~10:30	クビド・フェア(志文町301)
	12:00~14:00	佐藤食品工業(大和4-5)
	14:30~16:00	コープさっぽろ岩見沢南店(美園6-8)

介護者の集い 参加者募集

日時 1月19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 1月25日(日) 午後1時~3時30分
 対象 妊娠中の夫婦
 内容 赤ちゃんへのメッセージ(ビデオ)、赤ちゃんのお風呂・着替えと妊婦体験(実習)
 会場・申込・問合先 電話で岩見沢保健センターへ

健康大好き

インフルエンザにご注意を

これからインフルエンザが流行する時期を迎えます。通常のかぜに比べ、高い熱と関節の痛みを伴うなど、全身症状が特徴です。これらの症状は5日前後続き、まれに重症化することもあるので、小さな子どもやお年寄り、慢性疾患のある方は特に注意が必要です。

【予防するには?】
 ▶患者のせきやくしゃみなどの飛まつと一緒に排出されるウイルスを吸い込むことで感染するので、流行期には人ごみを避け、外出後のうがいと手洗いを習慣づける▶十分な睡眠とバランス良く栄養をとり、体力や抵抗力を高める

【かかってしまったら?】
 ▶熱が出たら早めに受診する 十分な水分補給と、栄養や睡眠をしっかりとって安静にする▶周囲への感染を防ぐため、せきが出るときはマスクを着用する

● 健康や子育てに関する相談などは

- ◆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
 - 1月29日(木) 午前9時30分~11時30分 栗沢保健センター
 - 1月26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
 - 1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
 - 1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 1月7日(水)・21日(水)、2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 1月9日(金)・23日(金)、2月13日(金) 午後1時~2時30分

会場はいずれも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	○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
BCG 予防接種	生後3か月~6か月未満児	○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。

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。

母親学級

会場 岩見沢保健センター

日時 今月はありませぬ。次回は2月4日(水)・18日(水)、3月4日(水) 午後1時~3時(2月18日(水)は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 1月14日(水) 受付時間 午後1時30分~2時

対象 平成20年9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、マンモグラフィー撮影を受けてからの検診になります。(マンモグラフィー撮影当日は午後2時~4時に市立総合病院へ)

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 1月6日(火)・20日(火)、2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