

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	12月11日〔1月15日〕		12月19日〔1月16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 7月1日~15日 生まれ	平成20年 7月16日~31日 生まれ	平成20年 3月1日~15日 生まれ	平成20年 3月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	12月18日〔2月19日〕		12月18日〔2月19日〕	
	受付時間	12:45~13:00		13:15~13:30	
	対象	平成20年7・8月生まれ		平成20年3・4月生まれ	
				今月はありませぬ〔2月10日〕	今月はありませぬ〔2月10日〕
				13:30~13:45	12:45~13:00
				次の対象は 平成19年5~7月生まれ	次の対象は 平成17年11月~平成18年1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

12月15日(月)	9:30~11:30	NTT岩見沢支店（6西2）
	12:00~13:00	札幌土木現業所岩見沢出張所（上幌向1-2）
	14:30~16:00	ホームック岩見沢東店（2東12）
26日(金)	9:30~11:00	岩見沢平安閣（5東2）
	12:20~13:00	岩見沢道路事務所（日の出北2）
	13:30~16:00	北海道中央労災病院（4東16）

● 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	
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	12月3日・17日〔1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 岩見沢保健センター

日時 12月3日(水)・10日(水)・17日(水)
午後1時~3時(10日(水)は午後0時40分から)
対象 平成21年5・6月に産出予定の方 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 12月10日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
対象 平成20年8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 12月2日(火)・16日(火)、平成21年1月6日(火)・20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

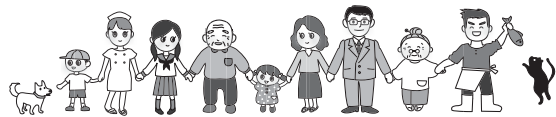
夜間急病センター

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

健康大好き



ノロウイルスによる

感染性胃腸炎や食中毒を予防しましょう！

ノロウイルスは、ウイルスの中でも特に小さい球形で、これまでは冬季の食中毒の原因として知られていますが、感染性胃腸炎の原因にもなるのです。感染したかも知れないと思ったら、かかりつけの医師にご相談ください。感染経路は...ウイルスを蓄積した食材やウイルスで汚染された食品を食べることや、感染している患者の便やおう吐物に含まれるウイルスが何らかの方法で、口から感染する

潜伏期間は...感染から発症までは、通常1・2日です

症状は...吐き気、おう吐、腹痛、軽度の発熱が1・2日続いた後、回復し後遺症はありません。ただし、免疫力が低下した高齢者や乳幼児は長引くこともあります

予防のポイント

- 最も大切なのは手を洗うことです。特に、調理するときや食事の前、トイレの後には、せっけんで丁寧に洗って、清潔なタオルで拭きましょう。
- 便やおう吐物を処理するときは、使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用し、処理後は丁寧に手洗いをしましょう。また、便やおう吐物、着用した手袋などは、密閉し廃棄しましょう。
- カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分加熱しましょう。（中心温度85℃、1分以上の加熱が必要）

● 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
- 12月25日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 12月26日(金) 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

- 12月18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

- 12月26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
12月3日(水)・17日(水)、平成21年1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
12月12日(金)・26日(金)、平成21年1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。