

# 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	11月13日[12月11日]		11月21日[12月19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 6月1日~15日 生まれ	平成20年 6月16日~30日 生まれ	平成20年 2月1日~15日 生まれ	平成20年 2月16日~29日 生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[12月18日]		11月11日[2月10日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:30~13:45	
	対象	次回の対象は 平成20年7・8月生まれ		平成19年2~4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

11月13日(木)	10:00~11:30	空知支庁（8西5）
	13:00~16:00	
19日(水)	10:00~11:30	空知農業会館（5西5）
	12:00~13:00	岩見沢警察署（10東2）
	14:30~16:00	ダイエー岩見沢店（9西20）

### ● 介護者の集い ●

日時 11月10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 11月16日(日) 午後1時~3時30分  
 対象 妊娠中の夫婦  
 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

## ● 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

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	11月5日・19日 [12月3日・17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 11月12日(水) 受付時間 午後1時30分~2時  
 対象 平成20年7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 11月4日(火)・18日(火)、12月2日(火)・16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



### よくかんで健康に

私たちの食生活は、近ごろ大きく変化し、あまりかまなくても食べられる物が増えたり、柔らかい物を好んで食べたりするようになってきました。その結果、一回の食事でも回数、弥生時代の卑弥呼の6分の1、戦前の2分の1になったと言われています。しかし、よくかむことは、だ液をたくさん出して、虫歯を予防するなどの様々な効果があります。その効果は、「ひみこのはがよいぜ」という言葉で表されています。

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ひ...肥満を防止する        | み...味覚の発達を助ける   |
| こ...ことばの発音をはっきりさせる | の...脳の発達を助ける    |
| は...歯の病気を予防する      | が...がんを予防する     |
| いい...胃腸の働きをよくする    | ぜ...全身の体力向上ができる |

健康な生活は、よくかむことから始まります。食事はよくかみ、ゆっくり食べて、健康な体を保ちましょう。

## ● 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
- 11月27日(木) 午前9時30分~11時30分  
栗沢保健センター
- 11月28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

- 11月20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

- 11月28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  
11月5日(水)・19日(水)、12月3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  
11月14日(金)・28日(金)、12月12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。