

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	10月9日[11月13日]		10月17日[11月21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 5月1日~15日 生まれ	平成20年 5月16日~31日 生まれ	平成20年 1月1日~15日 生まれ	平成20年 1月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	10月16日[12月18日]		10月16日[12月18日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:15~13:30	
	対象	平成20年5・6月生まれ		平成20年1・2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

10月10日(金)	9:30~10:30	空知中央バス岩見沢営業所(志文町966)
	12:00~13:00	京浜精密工業北海道工場(栗沢町由良2)
	13:30~14:10	北海道社会福祉事業団福祉村(栗沢町最上350)
	14:20~15:00	特別養護老人ホームいちい荘(栗沢町最上222)
20日(月)	15:30~16:30	J A いわみざわ栗沢支所(栗沢町本町163)
	10:00~11:30	空知信用金庫本店(3西6)
	13:00~15:00	岩見沢北翔会病院(10西21)
31日(金)	15:40~16:40	J A いわみざわ幌向支所(幌向南1-2)
	10:00~11:30	岩見沢市役所(鳩が丘1)
11月6日(木)	13:00~16:00	岩見沢市役所(鳩が丘1)
	10:00~13:30	北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)
	15:00~16:00	駒澤大学付属岩見沢高校(緑が丘5)

● 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	10月15日 [11月5日・19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 10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3・4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 10月8日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
対象 平成20年6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 10月7日(火)・21日(火)、11月4日(火)・18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



はちまるにいまる

8020運動 歯を残して健康生活

8020運動とは「80歳で20本の歯を残そう」という運動です。
 大人の歯は全部で28本(親知らずを含めると32本)あります。そのうちおよそ7割の歯を、生涯に渡って残すことができれば、健康に大きな問題が生ずることなく、食べたりおしゃべりしたりするのもそれほど困らず、生活していけるということが最近の調査で分かってきました。

しっかりかんで、おいしく食事をとることが健康への第一歩につながります。そのため、むし歯や歯周病などで歯を失わないよう、次のことに注意しましょう。

- ▶規則正しい生活を送る ▶栄養のバランスが取れた食事を、良くかんで食べる
- ▶かかりつけの歯科医師を持ち、半年に1度は定期健診を受ける ▶正しいブラッシングをする

いつまでも健康な身体で生活が送れるよう、歯の健康維持に家族みんなで取り組んでみませんか。

● 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
- 10月30日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 10月27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

- 10月16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

- 10月24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
10月1日(水)・15日(水)、11月5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
10月10日(金)・24日(金)、11月14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。