

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	9月11日[10月9日]		9月19日[10月17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 4月1日~15日 生まれ	平成20年 4月16日~30日 生まれ	平成19年 12月1日~15日 生まれ	平成19年 12月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	今月はありません[10月16日]		今月はありません[11月11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5・6月生まれ		次回の対象は 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

9月16日(火)	10:00~11:30 13:00~16:00	ぷらっとパーク(4西2)
22日(月)	9:30~11:00	岩見沢能力開発支援センター(2東15)
	12:30~14:30	J Aいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1)
	15:00~16:00	北海道電力岩見沢支店(10西2)
10月1日(水)	10:00~11:30 13:00~16:00	ぷらっとパーク(4西2)

介護者の集い

日時 9月8日(月) 午後1時~3時
 対象と内容 認知症や寝たきりの方を介護している方の交流会と介護体験
 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

結核検診

日時 9月26日(金) 午前11時30分~正午
 対象 65歳以上の市民 検査料 無料
 内容 胸部エックス線撮影
 会場 市民健康センター(8西7)
 申込・問合せ先 9月12日(金)までに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 ○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	
BCG 予防接種	生後3か月~6か月未満児	9月17日[10月15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 9月10日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
 対象 平成20年5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 9月2日(火)・16日(火)、10月7日(火)・21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

健康大好き



ストップ・ザ・メタボ! ストップ・ザ・歯周病!

今年、メタボリック健診元年で、内臓脂肪を減らして、脳卒中や心筋梗塞などの病気を予防しようという運動が始まりました。

そんな中、最近になって歯周病が生活習慣病を招くメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群 以下メタボ)と深い関わりがあることが分かってきました。

歯周病があると、歯周病菌が作り出す毒素や炎症によって生じる物質などが血液に入り込み、全身に運ばれることで、メタボと関連する動脈硬化や心臓病、糖尿病の悪化や骨粗しょう症の進行など、病気のリスクを高める可能性があると言われています。

歯周病は自覚症状がないまま進行し、気づいたときには重症になっていることも多く、日ごろの正しいケアと早めの治療が大切です。からだの健診と同じように、歯も定期的に健診を受け、歯周病とメタボを予防しましょう。

● 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
- 9月25日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 9月29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

- 9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

- 9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
9月3日(水)・17日(水)、10月1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
9月12日(金)・26日(金)、10月10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。

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