

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	8月14日[9月11日]		8月22日[9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 3月1日~15日 生まれ	平成20年 3月16日~31日 生まれ	平成19年 11月1日~15日 生まれ	平成19年 11月16日~30日 生まれ
栗沢保健センター	日程	8月21日[10月16日]		8月12日[11月11日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:30~13:45	
	対象	平成20年3・4月生まれ		平成18年11月~平成19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

8月14日(木)	10:00~11:30	ポスフル岩見沢店(大和4-8)
	13:00~16:00	
29日(金)	9:30~11:00	NHK岩見沢支局(2東1)
	11:30~13:30	積水化学北海道(東町2-4)
	15:00~16:00	コープさっぽろ岩見沢東店(東町2-7)
9月3日(水)	10:00~11:30	ぶらっとパーク(4西2)
	13:00~16:00	

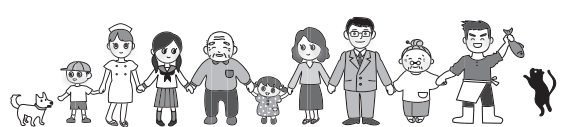
●●●● ペア学級 ●●●●

参加者募集

日時 9月7日(日) 午後1時~3時30分 対象 妊娠中の夫婦の方
 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

健康大好き

糖尿病をシリーズでお伝えする最終回



糖尿病の合併症

血糖値を高い状態のまま放置すると、インスリンの分泌が悪くなり、糖尿病が悪化し、様々な合併症を引き起こします。

▶神経障害...手足のしびれや痛みなどの知覚障害、立ちくらみなどの自立神経障害を起こします▶網膜症...視力の低下や失明につながります▶じん症...じん臓の細い血管に障害が起き、じん機能が低下します。症状が悪化すると人口透析が必要になります▶大きな血管の障害...発症から10年以上経過すると細い血管だけでなく、太い血管も損傷を受け、さらに高血圧や高脂血症が重なることで、動脈硬化も進みやすくなります。その結果、心臓病や脳卒中、足の腐敗などが起こりやすくなります▶感染症...抵抗力や免疫力が低下し、化のうしやすくなります

糖尿病を予防するためには、肥満を予防し、バランスの良い食事をとり、適度な運動をしましょう。

● 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
- 8月28日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 8月25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

- 8月20日(水) 午前10時~正午
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

- 8月22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
8月6日(水)・20日(水)、9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
8月8日(金)・22日(金)、9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。

● 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

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	8月6日・20日 [9月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 8月6日(水)・13日(水)・20日(水)
午後1時~3時(13日(水)は午後0時40分から)
対象 平成21年1・2月に出生予定の方 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 8月13日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
対象 平成20年4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 8月5日(火)・19日(火)、9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