

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	7月10日[8月14日]		7月18日[8月22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 2月1日~15日 生まれ	平成20年 2月16日~29日 生まれ	平成19年 10月1日~15日 生まれ	平成19年 10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[8月21日]		今月はありません[8月21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3・4月生まれ		次回の対象は 平成19年11・12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

7月2日(水)	9:30~11:00	NTT 東日本岩見沢支店(6西2)
	12:30~14:30	佐藤食品工業(大和4-5)
	15:00~16:00	大和タウンプラザ(大和1-9)
10日(木)	10:00~11:30	市役所本庁(鳩が丘1)
	13:00~16:00	
22日(火)	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	コープさっぽろ岩見沢南店(美園6-8)
25日(金)	9:30~11:00	合同庁舎(5東15)
	11:30~12:30	岩見沢消防署(6東1)
	14:00~16:00	市立総合病院(9西7)

● 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	○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
	追加接種...初回接種完了後、12~18か月の間に1回接種	○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	1期...生後12か月~24か月未満児	○市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650
	2期...就学前1年間にある子	○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	7月2日・23日 [8月6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ご連絡してください。

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 7月9日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
対象 平成20年3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 7月1日(火)・15日(火)、8月5日(火)・19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

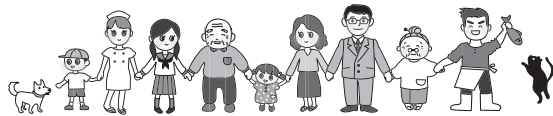
10西3 ☎25局3000

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

糖尿病をシリーズでお伝えする2回目



糖尿病の自覚症状

糖尿病の初期段階で、自覚症状はないことが多いため、定期的に健診を受け、自覚症状が出る前に発見することをお勧めします。

- のどの渇き、頻尿...血糖値が高いと腎臓は糖をせきとめることができず、尿に出えます。糖と一緒に水分も尿中に排せつされ、のどが渇くので、水分を多くとるようになり、頻尿がおきます。
 - だるさ、空腹感...十分なインスリンが出ないため、食物の糖が尿に出て、エネルギーとして活用できないので疲れやだるさを感じます。また、糖質が不足するため、空腹感もあります。
 - 体重の減少...エネルギー源の糖が尿中に出ってしまうため、代わりに皮下脂肪や筋肉のたんぱく質を燃やしてエネルギーにします。その結果、筋肉や脂肪が落ちてやせてきます。
- このような症状に思い当たった時は、早めに病院で診察を受けましょう。

● 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
- 7月31日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
- 7月28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

- 7月17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

- 7月25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
7月2日(水)・16日(水)、8月6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
7月11日(金)・25日(金)、8月8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。