

あこやかガイド

岩見沢保健センター(10西3) }
 高齢者福祉センター「えみる」(北村赤川586) } ☎25局5540
 栗沢保健センター(栗沢町南本町30) }
 いわみざわ子育て支援センター(4西3であえーる岩見沢内) ☎22局3337

P・健康ポイント対象事業

健康に関する相談

相談料は無料 P

◆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、北村支所(北村赤川593)
- 12月24日(木) 午前9時30分～11時30分 栗沢保健センター

◆栄養士・歯科衛生士による相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日 午前9時～午後4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

- 12月17日(木) 午後1時～3時 岩見沢保健所(8西5) ☎20局0121
相談日の2日前までに電話予約が必要

脳イキキ度チェック

P

会場・日程 【岩見沢保健センター】 祝日を除く毎週火曜日

【北村支所】 12月21日(月) 【栗沢保健センター】 12月24日(木)

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」などと最近感じるようになった方

内容 神経・心理機能テスト、生活の指導

申込・問合せ先 電話で岩見沢保健センターへ

子宮がん・乳がん検診

女性対象 要事前申込 P

| 区分 | 対象 | 日程 | 場所 |
|--------|-------|-----------|-----------------------------------|
| 子宮がん検診 | 20歳以上 | 毎週火曜日 | 市民健康センター |
| 乳がん検診 | 30歳以上 | 毎週火・水・金曜日 | 市立総合病院(マンモグラフィー) 市民健康センター(視触診) |

火曜日に乳がん検診を受診する方は前の週の金曜日または前日に、水曜日に受診する方は前日に、市立総合病院でマンモグラフィー撮影を行いますので、2日間の検診になります。水曜日、金曜日で同日にマンモグラフィー撮影と視触診を行う時間帯もありますので申込時にお問い合わせください。

負担金 申込時にお知らせします

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

献血にご協力を

P

※400mlの血液が不足していますので、400mlの献血にご協力をお願いします。

| | | |
|-----------|-------------|------------------|
| 12月24日(木) | 10:00～11:30 | J A いわみざわ本所(2西1) |
| | 13:00～16:00 | 北海道中央労災病院(4東16) |

年末年始の飲み過ぎ注意

お酒は、上手に飲めばストレスや緊張を和らげるなどの効用がありますが、飲みすぎると健康を害する危険性もあります。体の中に取り込まれたアルコールは、ほとんどが肝臓で分解・処理されますが、大量に飲酒すると、それだけ肝臓に負担がかかることとなります。また、アルコールには脳の働きを抑える作用があります。飲酒すると陽気になったり気分が良くなったりするのは、血液中のアルコールが脳に届き、脳をまひさせているからです。大量に飲酒を続けると血液中のアルコールの濃度が高くなり、呼吸困難等に陥ることもあります。適正な飲酒量を守りましょう。

【1日の目安量】

- ビール(アルコール度数5%)...中瓶1本(500ml)
 - 日本酒(アルコール度数15%)...1合(180ml)
 - ワイン(アルコール度数12%)...1.5杯(180ml)
 - 缶チューハイ(アルコール度数7%)...1缶(350ml)
- 女性・高齢者は半分が目安。



不妊治療費の助成申請はお済みですか？

市は、不妊治療費のうち、体外受精・顕微授精および人工授精を受けた方の負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。

【特定不妊治療】 随時受け付けますので、1回の治療が終わり、北海道の助成決定後速やかに、治療を終了した日の属する年度内に申請してください。

【一般不妊治療】 年1回受け付けます。平成27年1月から12月までの人工授精に要した費用の自己負担分は、平成28年3月31日までに申請してください。助成の限度額など詳しくはお問い合わせください。

申請方法 岩見沢保健センターに備え付けまたは市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、提出してください。

対象となる治療や申請書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請・問合せ先 岩見沢保健センター



すくすく子育てコーナー

市のホームページや市教育委員会のホームページでこのほかにも子育てに関する情報を掲載しています

[]内は、次回開催日

各種予防接種

接種料は無料

| 区分 | 対象 | 指定医療機関名 |
|--|---|-----------------------------------|
| 百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ4種混合ワクチン | 生後3か月～90か月未満児で、3種混合、ポリオ(生・不活化)ワクチンを1度も受けたことのない子 | ○あくつこどもクリニック(10西4) ☎33局8000 |
| 小児まひ(ポリオ) | 生後3か月～90か月未満児で、生ワクチンを1度受けた子 | ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707 |
| 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 | ○さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310 |
| BCG | 1歳未満児 | ○出口小児科医院(7西5) ☎22局3570 |
| 標準的な接種期間は生後5か月～8か月未満です。できるだけこの期間に受けましょう | | ○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650 |
| 水痘(水ぼうそう) | 生後12か月～36か月未満児 | ○岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22局1650 |
| 第Ⅱ期ジフテリア | 小学6年生 | |
| 対象者には、8月下旬に案内書を送付しています。案内書が届かない方は、岩見沢保健センターへ連絡してください | | |
| ヒブ | 生後2か月～5歳未満児 | |
| 小児肺炎球菌 | 生後2か月～5歳未満児 | |
| 子宮頸がん | 中学1年生～高校1年生相当 | |
| 子宮頸がん予防ワクチンは、その有効性と安全性などを十分理解した上で接種してください。また、中学1年生で、接種を希望する方は、岩見沢保健センターへ連絡してください | | 指定医療機関は、市ホームページでご確認ください |
| ○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 | | |

予防接種における未満児とは、誕生日の前日までのお子さんのことです

各種検診・検査など

料金は無料

◎乳幼児健康診査

日時 日程は裏面のすこやかカレンダーをご覧ください。受付時間は個別にご案内します

会場 岩見沢保健センター

対象 裏面のすこやかカレンダーをご覧ください

1歳6か月健診の時に歯ブラシを持参してください。なお健診終了後、希望者にフッ素塗布を行います。

◎股関節脱臼検査

日程 12月9日(木)[平成28年1月13日(水)] 受付時間 午後1時30分～2時

会場 市民健康センター(8西7)

対象 平成27年8月生まれのお子さん[平成27年9月生まれのお子さん]

子育て・子どもに関する相談など

相談・利用は無料

◎小児科医による子育て相談

■12月25日(金) 午後1時～2時[平成28年1月22日(金)]

◎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金曜日)
9か月～1歳3か月の第一子目の親子
12月4日(金)・18日(金) 午前10時～11時30分
[平成28年1月15日(金)]
- 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
12月11日(金)・25日(金) 午後1時～2時30分
[平成28年1月8日(金)・22日(金)]

会場はいずれも、いわみざわ子育て支援センター

◆子どもの悩みごと相談◆

土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時～午後4時30分(児童館は午前10時30分～午後5時)
市青少年センター(☎33局3333)
教育研究所(☎22局4412)
各児童館

母親学級

参加料は無料

日時 12月2日(水)・9日(水)・15日(火)
午後1時～3時(9日(水)は午後0時40分から)

対象 平成28年5・6月に出産予定の方

会場・申込・問合せ先 岩見沢保健センター

法律・家庭・税などの生活に関する相談は、裏面をご覧ください。