

# いきいきナビ

岩見沢保健センター（4西3であえーる岩見沢3階） } ☎25局5540  
 高齢者福祉センター「えみる」（北村赤川586） }  
 栗沢保健センター（栗沢町南本町30） } ☎22局3337  
 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3階）

健ポ…健康ポイント対象事業

## 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カ月～90カ月未満児で、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 ●さとうキッズクリニック (大和1-9) ☎20局0310
小児まひ(ポリオ)	生後3カ月～90カ月未満児で、生ワクチンを1度受けた子	●出口小児科医院 (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カ月～24カ月未満児 2期…就学前1年間にある子	●岩見沢市立総合病院 (小児科) (9西7) ☎22局1650
BCG	1歳未満児	
標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月未満です。できるだけこの期間に受けましょう		
水痘(水ぼうそう)	生後12カ月～36カ月未満児	
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
8月に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連絡してください		
ヒブ	生後2カ月～5歳未満児	
小児肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満児	
日本脳炎	1期：生後6カ月～90カ月未満児	
標準的な接種期間は、1期3歳から4歳です。3歳児健診の案内に案内書を同封します		
B型肝炎	1歳未満児	
標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月未満です。できるだけこの期間に受けましょう		
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		
●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

指定医療機関は、市ホームページでご確認ください

## 子宮がん・乳がん検診

女性対象 要事前申込 健ポ

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	毎週月・火・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)

※月曜日は同日にマンモグラフィー撮影と視触診を行います。火曜日に乳がん検診を受診する方は前の週の金曜日に、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。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

健ポ

※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。

1月5日(土)	9:30～12:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	14:00～16:00	
6日(日)	9:30～12:30	
	14:00～16:00	

## 寒い冬を乗り切るための食事の8カ条!!

寒さの厳しい冬は、身体の抵抗力が低下しインフルエンザや風邪にかかりやすくなります。栄養のある食事で免疫力を高め、楽しく健康に冬を乗り切りましょう!

### 身体を温めてウイルス撃退!

【しょうが・にら・長ネギ・玉ねぎ・にんにく】には新陳代謝を高め、消化の促進・殺菌作用・解毒作用が

### ビタミンCで免疫力強化!

【みかん・イチゴ・トマト・ダイコン・いも類】にはストレスから身体を守り、免疫力を高める作用が

### ビタミンAでウイルスの進入をブロック!

【牛乳・チーズ・卵・ウナギ・緑黄色野菜】には鼻や喉の粘膜を強くする効果が

### 亜鉛の力で体内の新陳代謝をアップ!

【ウナギ・カキ・レバー・ナッツ類・大豆製品】には疲労回復効果があり、新陳代謝も効率良く上げる作用が

### たんぱく質で抵抗力をさらにアップ!

【鶏肉・豚肉・さば・いわし・豆腐・納豆】には免疫細胞を作り出すたんぱく質が豊富で、身体の抵抗力を高める作用が

### 発酵食品で免疫力を活性化!

【ヨーグルト・納豆】には腸内環境を整える乳酸菌が豊富で、悪いウイルスが体の中に入らないよう自己防衛機能が働く

### アリシン効果で風邪予防!

【にんにく・にら・タマネギ】に含まれるアリシンには強い抗菌・殺菌力があり、風邪の予防には効果大

### 食べ過ぎにはご注意を!

バランスの良い食事を心掛け、上手にビタミンや栄養を摂取し、丈夫な体を作ろう

## 各種相談 相談は全て無料

### 日常生活に関する相談

#### ◆弁護士による法律相談

- 1月4日(金)・18日(金)  
市役所本庁市民相談室(1日10人まで)  
電話予約が必要です。各相談日の1週間前から前日までの午前9時～午後5時30分(相談日前日は午後3時まで)に市民連携室市民相談・交通防犯係へ

- 祝日を除く、毎週月・木曜日  
南空知法律相談センター(有明町南1有明交流プラザ2階) ☎33局8373  
前日の午後4時までに電話予約が必要

#### ◆行政相談委員による行政相談

国の行政に対しての苦情・意見について

- 1月7日(月)・21日(月)  
午後1時～3時  
市役所本庁市民相談室
- 1月8日(火) 午後1時～3時  
栗沢支所(栗沢町東本町21)
- 1月24日(木) 午後1時～3時  
北村支所(北村赤川593)

#### ◆社会保険労務士による労働相談

- 賃金、労働時間、解雇、労災補償について
- 1月24日(木) 午後1時～3時  
市役所本庁市民相談室

#### ◆家事相談

- 離婚、相続など家庭内の問題について

- 1月8日(火) 午前10時～午後3時  
市役所本庁市民相談室
- 1月22日(火) 午前10時～午後3時  
消費者センター(4西3であえーる岩見沢4階)

#### ◆家庭生活相談

夫婦生活や子育て、人間関係の悩みや生き方について

- 祝日を除く毎週月・水(第4週は除く)・金曜日  
午前10時～午後3時  
生涯学習センターいわなび(4西1) ☎23局8982  
電話相談または面談。面談は予約が必要

- 1月23日(水) 午前10時～午後3時  
市役所本庁市民相談室

#### ◆人権困りごと相談

嫌がらせ、不当な扱い等人権について

- 1月10日(木) 午後1時～3時  
市役所本庁市民相談室

#### ◆消費生活専門相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前9時～午後5時  
消費者センター(4西3であえーる岩見沢4階) ☎23局7987

#### ◆緑化相談員による花と木と緑の相談

- 月・金曜日を除く毎日  
午前9時～午後4時

室内公園色彩館(いわみざわ公園内)  
☎25局6111

#### ◆税理士による税の相談

所得税、相続税など主に国税について

- 1月16日(水) 午後1時～3時  
市役所本庁市民相談室
- ◆市税、国保料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、水道料金、下水道使用料の納付相談
- 1月27日(日) 午前9時～正午
- 1月31日(木) 午後5時30分～8時  
※水道料金・下水道使用料のみ、毎週木曜日(祝日を除く)の午後5時30分～7時にも行います。

#### ◆中高年齢者の職業相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日  
午前10時～午後5時  
シルバー人材センター(5西3) ☎24局4255

#### ◆健康に関する相談 健ポ

#### ◆精神科医による心の健康相談

- 今月はありません
- ◆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

#### ◆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

### 子ども・子育てに関する相談

#### ◆小児科医による子育て相談

- 1月25日(金) 午後1時～2時  
いわみざわ子育て支援センター

#### ◆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  
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

市政に関する相談や要望、苦情などは市職員が毎日受け付けています。市民連携室(☎23局4111)、各支所(北村☎56局2001、栗沢☎45局2411)までお問い合わせください。