

# 10月 健康ひろば

乳幼児健診・予防接種は  
 ①保健課 保健医療係 (☎ 23 - 2346) へ  
 特定健診・がん検診は  
 ②保健課 健康推進係 (☎ 23 - 4044) へ

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
10 / 1 (土) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (がん検診・特定健診)	西コミ	② 健康推進係
7 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳6カ月児・3歳児健診	西コミ	① 保健医療係
15 (土) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (がん検診・特定健診)	ゆとろ	② 健康推進係
20 (木) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	西コミ	① 保健医療係
28 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳6カ月児・3歳児健診	ゆとろ	① 保健医療係
11 / 7 (月) 8:45 ~ 14:00	子宮・乳がん検診	ゆとろ	② 健康推進係
10 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月児・10カ月児健診	ゆとろ	① 保健医療係
10 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	① 保健医療係

**検(健)診** いずれも事前の申込みが必要です。

種類	対象	詳細・問合せ
各種がん検診 (集団・個別)	子宮がん検診: 20歳以上 胃がん検診: 35歳以上 肺・大腸・乳がん検診: 40歳以上	② 健康推進係
特定健診	当別町国民健康保険に加入している40~74歳の方	
後期高齢者健診	後期高齢者医療に加入している方	
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診を受けたことのない40歳以上の方	

**予防接種** 実施医療機関へ事前の予約が必要です。子どもが接種する時は母子健康手帳を持参してください。

種類	対象	詳細・問合せ
高齢者インフルエンザ	65歳以上の方、60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方。	① 保健医療係
小児期インフルエンザ	月齢6カ月~中学3年に相当する方。	
小児期定期予防接種	4種混合・不活化ポリオ・ヒブ・水痘・MR・DT・小児肺炎球菌・日本脳炎・B型肝炎は下記の医療機関で個別接種、BCGはゆとろで集団接種です。	
高齢者肺炎球菌	今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方。 下記の医療機関と北海道医療大学病院 (あいの里) で接種できます。	

## 実施医療機関

医療機関名 (五十音順)	電話番号	検(健)診			予防接種					
		特定健診	後期高齢者健診	肝炎ウイルス検診	4種混合・不活化ポリオ・ヒブ・水痘・MR・DT	小児肺炎球菌・B型肝炎	日本脳炎	高齢者肺炎球菌	インフルエンザ (H28.12.31まで)	
									高齢者	小児期
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522	●	●	●				●	●	小学生~
勤医協当別診療所	23 - 3010	●	●	●	●		●	●	●	6カ月~
さわぎ医院	25 - 2055	●	●	●	●	●	●	●	●	1歳~
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●	●	●	●	1歳~
とうべつ整形外科	25 - 5040						6歳~	●	●	6カ月~
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				●	●	
ふとみクリニック	25 - 3800								●	小学生~
堀江病院	22 - 3111	●	●	●			6歳~	●	●	小学生~

広告

広告

## 救急当番医など

### ■ 町内の救急当番医（内科系のみ）

日	月	火	水	木	金	土
						10/1 スウェーデン
2 勤医協	3 堀江	4 さわぎき	5 堀江	6 とうべつ内科	7 堀江	8 堀江
9 スウェーデン	10 勤医協	11 堀江	12 さわぎき	13 堀江	14 とうべつ内科	15 堀江
16 堀江	17 スウェーデン	18 勤医協	19 堀江	20 さわぎき	21 堀江	22 とうべつ内科
23 堀江	24 堀江	25 スウェーデン	26 勤医協	27 堀江	28 さわぎき	29 堀江
30 とうべつ内科	31 堀江	11/1 堀江	2 スウェーデン	3 勤医協	4 堀江	5 さわぎき

- ★ 月～金曜日 19時～21時
- ★ 土曜日 14時～17時
- ★ 日曜日・祝日 9時～12時、14時～17時

### ■ 北海道救急医療情報案内センター

道内の病院・診療所・歯科・小児科の検索、救急対応、休日夜間の当番医、医療情報を提供します。

受付：24時間・年中無休

フリーダイヤル 0120 - 20 - 8699

携帯 011 - 221 - 8699

URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

### ■ 江別市夜間急病センター（江別市錦町 14 - 5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。

受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）

電話 011 - 391 - 0022

### ■ 北海道小児救急電話相談

症状に応じた助言を医師や看護師から受けられます。

受付時間：19時～翌朝8時（年中無休）

プッシュ回線 # 8000

ダイヤル回線 011 - 232 - 1599  
携帯



いきいき  
健康生活

### 食べすぎによる体重増加に注意しましょう！

爽りの秋は食べ物がおいしく、食欲も増す季節です。夏場と比べると活動量も減るため、食べすぎによる体重増加には注意が必要です。

「そんなに食べていないはずなのに、体重が減らない…」そんなことはありませんか？ 普段の食事や生活の中に、体重が増える原因があるかもしれません。当てはまるものがないか確認してみましょう。

#### ◎からだに良い食品を食べ過ぎていませんか？

からだに良いといわれている牛乳・ヨーグルトなどの乳製品やごまなどには脂質が、かぼちゃ・果物・いも類などには糖質が多く含まれています。からだに良いからといって摂り過ぎてしまうと体の中に蓄積され、内臓脂肪や肥満の原因にもなります。

#### ◎夜に食べ過ぎていませんか？

同じ食べ物を同じ量、昼と夜に食べる場合を比べると、夜に食べる方が体に蓄える量が圧倒的に多くなります。また、夜遅くに食べると翌朝の食欲不振の原因にもなります。寝る2時間前までには食事を済ませ、夕食後の間食は控えましょう。

#### ◎菓子パンや調理パンをよく食べていませんか？

手軽に食べられるサンドイッチなどの調理パンや菓子パンはカロリーが高く、食べる回数を増やさないように注意しましょう。

#### ◎体重を計っていますか？

体重の増減を確認することで、食べすぎなど、普段の生活を見直すきっかけになります。生活の中で体重を計る習慣をつけましょう。

町では保健師や管理栄養士が、皆さんの健康づくりを応援するため、健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

▼詳細 保健課健康推進係（ゆとろ内・☎23 - 4044）

広 告