

## ●今月の事業のごあんない

■**申込・詳細** 福祉課保健サービス係  
ゆとろ内 ☎ 23-2346

対象	開催日	事業概要【会場・日時】
お母さんと乳幼児	2 木	歯科健診・フッ素塗布 【ゆとろ・9:30～14:00】
	6 月	4か月・10か月児健診(対象者へは個別に連絡) 【ゆとろ・13:00～14:00】
	6 月	BCG【ゆとろ・14:00～14:30】
	17 金	1才8か月・3才児健診(対象者へは個別に連絡) 【西当別コミセン・13:00～14:00】
	20 月	マタニティスクールA【ゆとろ・13:00～15:00】
成人向け	随時	基本健康審査 40歳以上の方 【町内医療機関で実施】
	7 火	ヘルスアップ事業健康チェック日 【総合体育館・9:30～11:30】
	9 木	友遊会 外出機会の少ない高齢者対象 【ゆとろ・10:00～13:00】
	10 金	ヘルスアップ事業健康プラン相談会 【総合体育館・9:30～11:30】
	21 火	かすみ草のつどい 外出機会の少ない高齢者対象 【西当別コミセン・10:30～14:30】
	22 水	健康相談 保健師や栄養士が相談に答えます 【ゆとろ・9:30～11:30】
		巡回ドック フレッシュ健診 23(木)・24(金)【西当別コミセン・7:00～9:00】 28(火)～31(金)【ゆとろ・7:00～9:00】

●身体障害者カラオケの会  
8月14日(火) 13:00～17:00 会場 ゆとろ  
■詳細 社会福祉協議会(ゆとろ内 ☎ 22-2301)

## 町内医療機関

 = 予防接種実施

勤医協当別診療所	☎ 23-3010		要予約
さわぎき医院	☎ 25-2055		要予約
とうべつ内科クリニック	☎ 22-1313		
近藤医院	☎ 23-2021		要予約
太美中央医院	☎ 26-2332		要予約
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎ 25-3151		要予約
北海道医療大学 歯科内科クリニック	☎ 23-1604		
堀江病院	☎ 22-3111		

◆個別予防接種は医療機関で接種してください。  
母子健康手帳を持参のうえ、事前に予防接種ガイドブックを読みましょう

## 【9月の予定】

3 月	4か月・10か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
3 月	BCG	ゆとろ	14:00～14:30
5 水	健康相談	西コミセン	9:30～11:30
7 金	1才8か月・3才児健診	ゆとろ	13:00～14:00
10 月	マタニティスクールB	ゆとろ	13:00～15:00
11 火	ヘルスアップ事業 健康チェック日	体育館	9:30～11:30
13 木	友遊会	ゆとろ	10:00～12:00
14 金	ヘルスアップ事業 健康プラン相談会	体育館	9:30～11:30

# 広 告

- ◆ 平日 19時～21時
- ◆ 土曜 14時～17時
- ◆ 日曜・祝日 9時～12時・14時～17時

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

### 【各種相談お受けします】

心の健康相談	心の悩みについて専門医が相談 8月24日(火) 13:30～16:00 会場 江別保健所 ・申込・詳細 ☎ 011-383-2111 (江別保健所)
断酒会	お酒で悩んでいる方とその家族 毎月第1・第3月曜日 18:00～21:00 会場 ゆとろ ・申込・詳細 日中 ☎ 011-383-2111 (江別保健所) 夜間 ☎ 22-2510 (工藤)



## 健康生活

### 介護予防

高齢になっても、日頃の生活で少しのことを気にかけるだけでいきいきと元気に生活できます。

- ① **運動機能の維持** 旅行や外出、家事や庭仕事などを行うには足腰の力を維持することが大切です。日頃からからだを動かしましょう。
- ② **低栄養状態の予防** 急な体重減少は、からだの異常のサインの1つです。夏バテで食欲が低下することもあります。たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品など)や水分摂取はしっかりと。
- ③ **口腔機能低下の予防** 食べて話すためには、口の中も良い状態に保つことが必要です。歯みがきや入れ歯の手入れで口中を清潔に。
- ④ **閉じこもりの予防** 外出や知友人等との交流が減少し、家の中にばかりいると運動機能の低下や物忘れが進む場合があります。外出する機会を維持して行きましょう。
- ⑤ **認知症の予防** 最近のことが思い出せない、同じ質問を何度もするなどはありませんか。認知症は症状が軽い段階から医療機関へ相談することも大切です。
- ⑥ **うつの予防** うつは誰でもなる可能性のある病気です。十分休養をとり、心の負担を一人で抱えないように生活しましょう。

介護予防は、一人一人がすぐにはじめることができますが、特に予防の必要な方には、町で基本健康診査や家庭訪問を行っています。

▼詳細 福祉課保健サービス係  
(ゆとろ内・☎ 23-2346)

# 広 告