

健康ひろば 6月の予定

乳幼児

母子健康手帳をお持ち下さい

種類	受付日時 / 会場 / 対象
健診	4カ月・10カ月児健診 3 木 13:00～14:00 ゆとろ
	1歳8カ月・3歳児健診 18 金 13:00～14:00 西コミ
	歯科健診・フッ素塗布 1歳～小学校就学前まで 24 木 13:00～15:00 西コミ
予防接種	BCG (結核) 3 木 14:00～14:30 ゆとろ 生後6カ月未満乳児
	DPT (三種混合) 随時個人で接種可能。 右記医療機関へ予約の上、 母子健康手帳を持参してく ださい。
	DT (二種混合)
	MR (麻疹・風疹)

※詳細は「ゆとろ発信！あかちゃんだより」(ゆとろにて配布)に掲載しています。

成人

事前申込みが必要です

種類	受付日時 / 会場 / 対象
集団検診	バス送迎検診 【各種がん検診】 2 水 7:50～8:10 ゆとろ 受付後対がん協会(札幌)へバスで送迎
	エキノコックス症検診 23 水 18:00～19:30 ゆとろ ※小学校3年生以上が対象です
種類	内容 / 実施会場
個別健診	個別検診 【各種がん検診】 対がん協会(札幌)【各種がん検診】 あいの里産婦人科【子宮がんのみ】 で受けることができます
	★肝炎ウイルス検診 B・C型肝炎ウイルス検査
	★特定健診 当別町国保で40～74歳の方
	★後期高齢者健診 後期高齢者医療制度加入の方

※上記★印の健(検)診は、右記医療機関にて随時実施

■各種健診・予防接種についての詳細・申込み

福祉課保健サービス係(ゆとろ内・☎23-2346)

■特定健診・後期高齢者健診についての詳細・申込み

住民課国保・後期高齢者医療係(☎23-4044)

相談

種類 / 内容	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談 【健康についてのご相談】	30 水 9:30～11:30 ゆとろ 保健サービス係
心の健康相談 【心の悩みについて専門医が相談】	17 木 13:30～16:00 江別保健所 (☎011-383-2111)
もの忘れ相談 【もの忘れについてのご相談】	10 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター
	24 木 (☎25-5152)

つどい

事前にお問合せください

種類 / 対象	日時 / 会場 / 申込み等
断酒会 【お酒で悩んでいる方と家族】	10 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111)
	24 月 夜間 工藤(☎22-2510)
身体障害者カラオケの会 【障がい者の方どなたでも】	11 火 13:00～17:00 ゆとろ 社会福祉協議会 (☎22-2301)

実施医療機関

肝炎ウイルス・特定健診
後期高齢者健診は全ての医療機関で実施

医療機関名	電話番号	乳幼児の予防接種
勤医協当別診療所	23-3010	○
近藤医院	23-2021	○
さわぎき医院	25-2055	○
スウェーデン通り内科 循環器科クリニック	25-3151	○
とうべつ内科クリニック	22-1313	
堀江病院	22-3111	
北海道医療大学 歯科内科クリニック	23-1604	
おくやま内科・外科 クリニック	27-5522	

※特定健診は、江別市立病院、北海道医療大学病院(あいの里)、北海道対がん協会札幌がん検診センターでも受診できます。

各種健(検)診の詳細については、当別町ホームページまたは、『ゆとろ発信！健康だより』(ゆとろ配布)に掲載しています。

広告

救急当番医（内科系）

- ◆ 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
		6/1 さわざき	2 堀江	3 近藤	4 スウェーデン	5 堀江
6 堀江	7 勤医協	8 堀江	9 とうべつ	10 さわざき	11 堀江	12 スウェーデン
13 堀江	14 堀江	15 勤医協	16 堀江	17 とうべつ	18 さわざき	19 堀江
20 近藤	21 堀江	22 堀江	23 勤医協	24 堀江	25 とうべつ	26 さわざき
27 堀江	28 近藤	29 スウェーデン	30 堀江	7/1 勤医協	2 堀江	3 とうべつ
4 さわざき	5 堀江	6 近藤	7 スウェーデン	8 堀江	9 勤医協	10 堀江
11 とうべつ	12 さわざき	13 堀江	14 近藤	15 スウェーデン	16 堀江	17 堀江

■江別市夜間急病センター（江別市錦町 14 番地 5）
内科・小児科の急病の方の診察をします。
応急対応をします。薬は 1 日分の処方です。
受付時間 19時～翌朝 6時 30分（年中無休）
☎ 011 - 391 - 0022

■北海道救急医療情報システム
受診可能な病院を検索できます。
☎ 0120 - 20 - 8699
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）
FAX 011 - 272 - 8699
URL <http://www.aq.pref.hokkaido.jp>

【7月の予定】

1	木	4 月・10 月児健診 BCG 予防接種	ゆとろ	13:00～14:00 14:00～14:30
6	火	バス送迎検診	ゆとろ	7:55～8:10
13	火	胃・肺・大腸がん検診	西コミ	7:00～9:00
14	水	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	7:00～9:00



いきいき
健康生活

正しいウォーキングのコツ

ウォーキングはどこでも手軽にでき、脂肪燃焼効果が期待できる有酸素運動です。正しいウォーキングのコツを身につけましょう。

- ①頭の真上からヒモでつられているようなイメージで
- ②進行方向をまっすぐ見て、あごを軽く引き頭をぐらぐらさせない
- ③肩の力を抜き、リラックスし胸を張り過ぎない程度に背筋を伸ばし
- ④ひじを軽く曲げ、腕を歩調に合わせてしっかりと振る
- ⑤お腹を引き締め
- ⑥大腿で歩幅を広くし、やや早足の速度でリズムカルに歩く。

この 6 点に気をつけてウォーキングすることで、普通に歩くよりも使う筋肉量が増え、脂肪燃焼量がアップします。

ウォーキングマップを配布しています

生活習慣病予防やメタボ対策のためにも、できることから、まずはやってみることが大切です。健康づくりウォーキングマップを片手に、楽しみながら町内を歩いてみませんか？

◆配布施設（郵送も可能です）

ゆとろ・総合体育館・西当別コミセン・ふれあい倉庫・地域福祉ターミナル・スウェーデン交流センター・当別観光プラザ「FIKA」

◆種類 当別地区 4 コース、西当別地区 2 コース

◆掲載内容

各コースの地図、見どころ、距離、歩数、消費カロリー

▼詳細 福祉課保健サービス係（☎ 23 - 2346）

広 告