

## 健康ひろば 1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	
健康 4ヵ月・10ヵ月児健診	6 木 13:00～14:00 ゆとろ	
健診 1歳8ヵ月・3歳児健診	14 金 13:00～14:00 ゆとろ	
予防 BCG (結核)	6 木 14:00～14:30 ゆとろ	
	生後3ヵ月～90ヵ月未満児	
接種 DPT (三種混合)	随時個人で接種可能。	
	D T (二種混合)	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。
	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 巡回ドック 【胃・肺・大腸がん、特定健診】	13 木 7:30～9:00 ゆとろ	
	26 水 7:30～9:30 西コミ	
	27 木 7:30～9:30 ゆとろ	
	28 金 7:30～9:30 ゆとろ	
※当別町国保で40歳～74歳の方		
個別 健診	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

## インフルエンザ

予防 接種	随時、個人で接種可能(平成22年10月1日～平成23年3月31日)。右記実施医療機関かとうべつ整形外科(☎25-5040)へ予約の上、受診してください。
----------	--

## ■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】	19 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】	20 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】	13 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター
	27 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】	3 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111)
	17 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	○
さわざき医院	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
						1/1 堀江
2 堀江	3 勤医協	4 堀江	5 とうべつ	6 さわぎ	7 堀江	8 近藤
9 スウェーデン	10 堀江	11 勤医協	12 堀江	13 とうべつ	14 さわぎ	15 堀江
16 近藤	17 スウェーデン	18 堀江	19 勤医協	20 堀江	21 とうべつ	22 さわぎ
23 堀江	24 近藤	25 スウェーデン	26 堀江	27 堀江	28 堀江	29 とうべつ
30 さわぎ	31 堀江	2/1 近藤	2 スウェーデン	3 堀江	4 堀江	5 勤医協
6 とうべつ	7 さわぎ	8 堀江	9 近藤	10 スウェーデン	11 堀江	12 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

休日・夜間当番医や診療科目（小児科・耳鼻科など）、地域・時間を指定して受診可能な医療機関を検索できます。

☎ 0120 - 20 - 8699

☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）

FAX 011 - 272 - 8699

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

### 【2月上旬の予定】

3	木	4ヵ月・10ヵ月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
		BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30
7	月	バス送迎検診	西コミ	7:55～8:10



いきいき  
健康生活

### 口の中を清潔に保ち歯周病予防！！

40歳以降に歯を失う原因の大半が歯周病によるものです。厚生労働省の調査（H17）では、歯の喪失本数の平均は、40代では1.3本、50代では2.7本、60代では5.1本とそれ以降も喪失本数が加速しています。

### 歯周病とからだの病気の深い関係

歯と歯茎の間から細菌が血液中に入り、感染を起こすと高血圧、糖尿病、心疾患、肺疾患などの全身疾患を促進すると言われていますので、予防には自宅と歯科医院での両方のケアが不可欠です。

#### 【毎日の歯磨き】

ゴシゴシと力を入れて磨きがちですが、歯茎を傷つけてしまう恐れがあります。鉛筆を持つように軽く握り、1、2本ずつ小刻みに歯ブラシを動かして磨くことがお勧めです。

#### 【歯と歯の間の汚れには、補助用具の使用】

狭い隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシが適しています。

#### 【よく噛む習慣づけ】

だ液はお口の中の自浄作用を高め、むし歯予防にも効果的です。よく噛むことで唾液の分泌も良くなります。

#### 【歯科医院での定期健診】

定期的なチェックにより、むし歯の有無や進行度、歯周病の検査ができます。治療だけでなく、歯磨きでは取れない歯石の除去、ブラッシング指導を受けることで、歯の長持ちにつながります。

#### ▼詳細 福祉課保健サービス係

（ゆとろ内・☎ 23 - 2346）

# 広 告