

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
12 / 6 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
6 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
13 (木) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
13 (木) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

**検(健)診** いずれも、事前の申込みが必要です。

種類	内容	詳細・申込み
各種がん検診 (集団・個別)	胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を実施しています	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診	
特定健診	当別町国民健康保険加入者で、40～74歳の方	住民課 (☎ 23 - 4044)
後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者の方	

**予防接種** 下記医療機関へ予約の上、随時接種できます。

種類	内容	詳細・問合せ
定期 インフルエンザ	65歳以上または60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
定期 DPT・DT・MR 4種混合(詳細P18)・ポリオ	母子健康手帳を持参し、接種してください。 ◎任意予防接種は希望者のみの接種になります。	
任意 ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん	◎DPTは三種混合、DTは二種混合、MRは麻しん・風しん	

**実施医療機関** 当別町国保加入者で、40～74歳の方の特定健診については、下記医療機関と江別市立病院、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受診できます。各種がん検診については、お問合せ下さい。

医療機関名 (五十音順)	電話番号	検(健)診			予防接種					
		肝炎ウイルス (B・C型) 検診	特定 健診	後期高齢者 健診	定期			任意		
					DPT、 DT、MR	4種混合・ ポリオ	インフルエンザ (H24.12.31まで)	ヒブ	肺炎	子宮 頸がん
おくやま内科・外科クリニック	27-5522	●	●	●			●			●
勤医協当別診療所	23-3010	●	●	●	●		●	●		
近藤医院	23-2021	●	●	●	●	●	●	●	●	●
さわさき医院	25-2055	●	●	●	●	●	●	●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25-5040						●			●
とうべつ内科クリニック	22-1313	●	●	●			●			
ふとみクリニック	25-3800						●			
北海道医療大学歯科内科クリニック	23-1604	●	●	●			●			●
堀江病院	22-3111	●	●	●			●			●

窓口はこちら ■福祉課：保健サービス係 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346) ■住民課：国保・後期高齢者医療係 (☎ 23 - 4044)

# 広告

# 広告

## 救急当番医（内科系）

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

- 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

### ■ 江別市夜間急病センター（江別市錦町 14 - 5）

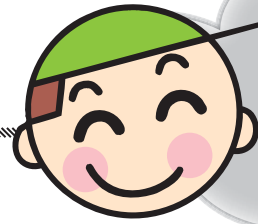
内科・小児科の急病の方の診療をします。  
 受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）  
 電話 011 - 391 - 0022

### ■ 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～23時（年中無休）  
 プッシュ回線 # 8000  
 ダイヤル回線 011 - 232 - 1599  
 携帯

### ■ 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、地域・夜間を指定して受診可能な医療機関を検索できます。  
 フリーダイヤル 0120 - 20 - 8699  
 携帯 011 - 221 - 8699  
 FAX 案内サービス 011 - 272 - 8699  
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



いきいき  
健康生活

## 減塩のススメ

普段食べている食品に何気なく含まれている塩分ですが、とり過ぎると高血圧症の原因となります。

### ■ 高血圧予防のための1日の塩分量を知ろう

成人男性は9g未満、成人女性は7.5g未満となっており、1食あたりに換算すると男性は3g未満、女性は2.5g未満が望ましい量となります。

### ■ 料理に含まれている塩分量

味噌汁（市販の1人前1袋）	2.1g
カレーライス・チャーハン（1人前）	2.5g～3.0g
かつ丼などの丼もの（外食1人前）	4.5g～7.5g
かけそば・かけうどん（外食1人前）	5g～6g
ラーメン（外食1人前）	8g～9g

### ■ 食べ方の工夫でできる！減塩のコツ

- ・ 麺類を食べる時は汁を残しましょう  
 麺そのものにも塩分は含まれていますが、汁を残すことで塩分量を1/2カットすることができます。
- ・ 味噌汁などの汁ものは具たくさんに  
 汁ものを具たくさんにすると、汁を飲む量が減り、塩分量を1/3カットすることができます。チャーハンなど1品でも塩分量が多い食事の時は、汁ものを避け、お茶などを飲むようにしましょう。
- 徐々に塩分を減らしていくと、舌が薄味に慣れておいしく感じるようになります。高血圧予防のためにもできることから減塩を始めてみましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係  
 （ゆとろ内・☎23 - 2346）

# 広 告