

今月の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
4 / 4 (水) 13:00 ~ 13:30	ポリオ	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
5 (木) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
5 (木) 13:00 ~ 13:30	ポリオ	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
12 (木) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
18 (水) 13:00 ~ 13:30	ポリオ	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
27 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8ヵ月・3歳児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

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 DPT・DT・MR	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。 ◎DPTは三種混合、DTは二種混合、MRは麻しん・風しん	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
任意 ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん		

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	

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。

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 DPT、DT、MR	任意 ヒブ 肺炎球菌 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	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25 - 5040							●
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				
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
4/1 とうべつ	2 堀江	3 堀江	4 近藤	5 堀江	6 さわざき	7 堀江
8 スウェーデン	9 勤医協	10 とうべつ	11 堀江	12 堀江	13 近藤	14 堀江
15 堀江	16 堀江	17 スウェーデン	18 勤医協	19 とうべつ	20 堀江	21 堀江
22 近藤	23 堀江	24 さわざき	25 堀江	26 スウェーデン	27 勤医協	28 とうべつ
29 堀江	30 堀江	5/1 近藤	2 堀江	3 さわざき	4 堀江	5 スウェーデン
6 勤医協	7 とうべつ	8 堀江	9 堀江	10 近藤	11 堀江	12 さわざき
13 堀江	14 スウェーデン	15 勤医協	16 とうべつ	17 堀江	18 堀江	19 近藤

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

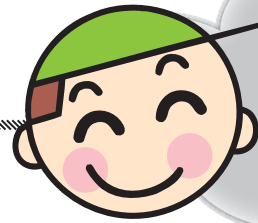
■江別市夜間急病センター（江別市錦町14-5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。
※ 18時30分～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・耳鼻科を検索など）、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。

☎ 0120 - 20 - 8699
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）
FAX 011 - 272 - 8699
URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



いきいき 健康生活

快眠のコツをお知らせします

「寝つきが悪い、眠りが浅い、寝ても疲れがとれない」など睡眠に関する悩みがある人が増えていきます。不眠の原因は様々ですが、ストレスの多い社会であることに加え、暖かくなったり寒くなったりする気温の変動が大きい今の時期は、体に大きな影響を与え「不眠」になりやすい季節です。

■いきいきした生活を作る快眠のための③箇条

- ①同じ時刻に毎日起床し、しっかり朝食をとり、体内リズムを整えましょう。
- ②定期的な運動習慣は熟睡をもたらします。一日1回は外へ出て、日光を浴び、散歩などの運動に取り組みましょう。
- ③就寝前にストレッチなどの自分なりのリラックスマethodを見つけましょう。

「今夜も眠れないのでは」という過度のとりわれが不安や緊張を高め、入眠を妨げることがあります。自分にあった睡眠時間はそれぞれ異なり、日中しっかり目覚めて過ごせているかが、快適な睡眠を確保できているかの目安になります。

眠れない日が続くと、心と体のバランスが崩れ、うつ病など心の病気に移行していくことも少なくありません。そのような時には専門家や医療機関へ相談しましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係
(ゆとろ内・☎ 23 - 2346)



広 告