

# 健康ひろば 12月の予定

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
12 / 5 (木) 13:00 ~ 14:00	4ヵ月児・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
5 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
8 (日) 8:45 ~ 14:00	子宮・乳がん検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
12 (木) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	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	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
1 / 15 (水) 7:30 ~ 9:30	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	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

下記医療機関へ事前の予約が必要です。子どもが接種する時は母子健康手帳を持参して下さい。

種類	内容	詳細・問合せ
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)
4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・ 小児肺炎球菌・MR・DT・子宮頸がん	4種混合はDPTとポリオ、 DPTはジフテリア・百日せき・破傷風、 MRは麻しん・風しん、DTはジフテリア・破傷風	

## 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	4種混合・ポリオ・ DPT・ヒブ・ MR・DT	小児 肺炎 球菌	子宮 頸がん	インフルエンザ (H25.12.31まで)
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	●	●	●				●
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	2	3	4	5	6	7
堀江	堀江	堀江	近藤	とうべつ内科	勤医協	さわざき
8	9	10	11	12	13	14
堀江	スウェーデン	堀江	堀江	堀江	近藤	とうべつ内科
15	16	17	18	19	20	21
勤医協	さわざき	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	堀江
22	23	24	25	26	27	28
近藤	とうべつ内科	勤医協	さわざき	堀江	スウェーデン	堀江
29	30	31	1/1	2	3	4
堀江	堀江	近藤	とうべつ内科	勤医協	さわざき	堀江
5	6	7	8	9	10	11
スウェーデン	堀江	堀江	堀江	近藤	とうべつ内科	勤医協
12	13	14	15	16	17	18
さわざき	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	堀江	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）

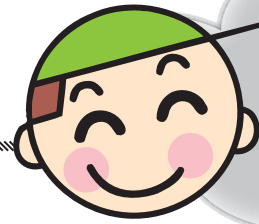
内科・小児科の急病の方の診療をします。  
 受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）  
 電話 011 - 391 - 0022

### ■ 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

### 知っておこう！上手なお酒との付き合い方

忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増える季節です。『酒は、百薬の長』という言葉があるほど、昔から適度に飲む酒は薬に勝るといわれていますが、『節度ある適度な飲酒』であることが大切です。

#### ◎『節度ある適度な飲酒』とは

厚生労働省が推進する適量とは、1日平均純アルコール20g程度の飲酒とされており、下表のとおりです。普段より飲酒習慣のない人や女性はこの基準よりも少なめが適量と考えると良いでしょう。

ビール（アルコール度数5度）	中びん1本（500ml）
日本酒（アルコール度数15度）	1合（180ml）
焼酎（アルコール度数25度）	0.6合（約110ml）
ウイスキー（アルコール度数43度）	ダブル1杯（60ml）
ワイン（アルコール度数14度）	1/4本（約180ml）
缶チューハイ（アルコール度数5度）	1.5缶（約520ml）

出典：社団法人アルコール健康医学協会HPより

#### ◎飲みすぎの怖さ…大量の飲酒は様々な病気の原因に

アルコールには利尿作用があり、脱水を起こすことがあります。飲酒後の頭痛や喉の渇き、頻尿となるのはこのためです。脱水になると、血液の流れが悪くなり、脳梗塞などの危険性が高まります。飲酒後は十分に水分を補給しましょう。また、大量の飲酒を続ける生活習慣は、肝機能障害だけでなく、がんなど様々な病気の原因となります。適量の飲酒でも週に2日は休肝日を設けましょう。

#### ▼詳細 福祉課保健サービス係

（ゆとろ内・☎23 - 2346）

# 広 告