

# 健康ひろば 3月の予定

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
3 / 3 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月・10カ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
3 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
8 (火) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23-2346)
18 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8カ月・3歳児健診	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(対象)	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	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(対象)	詳細・問合せ
高齢者肺炎球菌	今年度、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方。 60歳以上65歳未満の方で心臓・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・水痘	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は麻疹・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40~70歳の方の特定健診は、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、お問合わせください。高齢者肺炎球菌予防接種は、下記医療機関と北海道医療大学病院(あいの里)で接種できます。

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	4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・MR・DT・水痘	小児肺炎球菌	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌
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	●	●	●	●			●
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	●	●	●				●
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

## 救急当番医など

### ■ 町内の救急当番医（内科系のみ）

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

- ★ 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

### ■ 北海道救急医療情報案内センター

道内の病院・診療所・歯科・小児科の検索、救急対応、休日夜間の当番医、医療情報を提供します。

受付：24時間・年中無休

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>

### ■ 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

### ■ 北海道小児救急電話相談

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～翌朝8時（年中無休）

プッシュ回線 # 8000

ダイヤル回線 携帯 011 - 232 - 1599

相談時間が  
拡大されました！



## いきいき 健康生活

### 恥ずかしがらないで！尿もれは身近な問題です

くしゃみや咳をしたとき、尿をもらしてしまうなどの経験はありませんか？尿もれは女性に多いという印象がありますが、男性も誰しもが経験する症状です。一言に尿もれといっても原因や対策が異なるため、症状にあった治療や対策が必要です。今回は尿もれ（尿失禁）の約5割を占める「腹圧性尿失禁」についてお話しします。

#### ◆腹圧性尿失禁とは…

急にお腹に力がかかったときに尿がもれてしまうタイプで女性の4人に1人が経験しているといわれています。尿道を締める役割や膀胱や子宮をハンモックのように支える骨盤底筋という筋肉が、妊娠・出産により緩んだり、年を重ねるにつれ筋肉が弱くなることで起こります。骨盤底筋を鍛える体操が効果的です。

#### ◆「1日5分 骨盤底筋体操」をやってみましょう！

①仰向けになり膝を立てた姿勢、立った姿勢、椅子に座った姿勢でもできます。深呼吸をしてリラックスしましょう。



仰向けになって膝を立てる姿勢

②足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばします。

③肛門を締めたまま約5秒止めます。5回で1セット、1日10セットが目安です。



テーブルやキッチンで立った姿勢

※呼吸を止めず、お腹に力を入れないように気をつけましょう。効果が出るまでに2～3カ月はかかるので、途中であきらめずに続けてみましょう。

出典：からだサポートブック  
女性のための健康ガイドより

尿の回数がとても多い、尿が残っている感じなど気になる症状がある場合は、泌尿器科や産婦人科、かかりつけの医療機関や医師に相談しましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係 ☎ 23 - 2346

# 広告