

11月健康ひろば

乳幼児健診・予防接種は
 ①保健課 保健医療係 (☎ 23 - 2346) へ
 特定健診・がん検診は
 ②保健課 健康推進係 (☎ 23 - 4044) へ

今月・来月上旬の予定

| 日時 | 行事 | 場所 | 詳細・問合せ |
|--------------------------|--------------------|-----|---------|
| 11 / 7 (月) 8:45 ~ 14:00 | 子宮・乳がん検診 | ゆとろ | ② 健康推進係 |
| 10 (木) 13:00 ~ 14:00 | 4カ月児・10カ月児健診 | ゆとろ | ① 保健医療係 |
| 10 (木) 13:45 ~ 14:00 | BCG予防接種 | ゆとろ | ① 保健医療係 |
| 17 (木) 7:55 ~ 8:10 | バス送迎検診 (がん検診・特定健診) | 西コミ | ② 健康推進係 |
| 25 (金) 13:00 ~ 14:00 | 1歳6カ月児・3歳児健診 | ゆとろ | ① 保健医療係 |
| 12 / 1 (木) 13:00 ~ 14:00 | 4カ月児・10カ月児健診 | ゆとろ | ① 保健医療係 |
| 1 (木) 13:45 ~ 14:00 | BCG予防接種 | ゆとろ | ① 保健医療係 |
| 1 (木) 7:55 ~ 8:10 | バス送迎検診 (がん検診・特定健診) | ゆとろ | ② 健康推進係 |
| 14 (水) 13:00 ~ 15:00 | 歯科健診・フッ素塗布 | ゆとろ | ① 保健医療係 |

検(健)診 いずれも事前の申込みが必要です。

| 種類 | 対象 | 詳細・問合せ |
|----------------|---|---------|
| 各種がん検診 (集団・個別) | 子宮がん検診: 20歳以上 胃がん検診: 35歳以上 肺・大腸・乳がん検診: 40歳以上 | ② 健康推進係 |
| 特定健診 | 当別町国民健康保険に加入している40~74歳の方 | |
| 後期高齢者健診 | 後期高齢者医療に加入している方 | |
| 肝炎ウイルス検診 | B・C型肝炎ウイルス検診を受けたことのない40歳以上の方 | |

予防接種 実施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ください。

| 種類 | 対象 | 詳細・問合せ |
|------------|---|---------|
| 高齢者インフルエンザ | 65歳以上の方、60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方。 | ① 保健医療係 |
| 小児期インフルエンザ | 月齢6カ月~中学3年に相当する方。 | |
| 小児期定期予防接種 | 4種混合・不活化ポリオ・ヒブ・水痘・MR・DT・小児肺炎球菌・日本脳炎・B型肝炎は下記の医療機関で個別接種、BCGはゆとろで集団接種です。 | |
| 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。 下記の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。 | |

実施医療機関

| 医療機関名 (五十音順) | 電話番号 | 検(健)診 | | | 予防接種 | | | | | |
|---------------------|-----------|-------|---------|----------|-------------------------|-------------|------|---------|-----------------------|------|
| | | 特定健診 | 後期高齢者健診 | 肝炎ウイルス検診 | 4種混合・不活化ポリオ・ヒブ・水痘・MR・DT | 小児肺炎球菌・B型肝炎 | 日本脳炎 | 高齢者肺炎球菌 | インフルエンザ (H28.12.31まで) | |
| | | | | | | | | | 高齢者 | 小児期 |
| おくやま内科・外科クリニック | 27 - 5522 | ● | ● | ● | | | | ● | ● | 小学生~ |
| 勤医協当別診療所 | 23 - 3010 | ● | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | 6カ月~ |
| さわぎ医院 | 25 - 2055 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 1歳~ |
| スウェーデン通り内科循環器科クリニック | 25 - 3151 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 1歳~ |
| とうべつ整形外科 | 25 - 5040 | | | | | | 6歳~ | ● | ● | 6カ月~ |
| とうべつ内科クリニック | 22 - 1313 | ● | ● | ● | | | | ● | ● | |
| ふとみクリニック | 25 - 3800 | | | | | | | | ● | 小学生~ |
| 堀江病院 | 22 - 3111 | ● | ● | ● | | | 6歳~ | ● | ● | 小学生~ |

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 |
|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| | | 11/1 堀江 | 2 スウェーデン | 3 勤医協 | 4 堀江 | 5 さわざき |
| 6 堀江 | 7 とうべつ内科 | 8 堀江 | 9 堀江 | 10 スウェーデン | 11 勤医協 | 12 堀江 |
| 13 さわざき | 14 堀江 | 15 とうべつ内科 | 16 堀江 | 17 堀江 | 18 スウェーデン | 19 勤医協 |
| 20 堀江 | 21 さわざき | 22 堀江 | 23 とうべつ内科 | 24 堀江 | 25 堀江 | 26 スウェーデン |
| 27 勤医協 | 28 堀江 | 29 さわざき | 30 堀江 | 12/1 とうべつ内科 | 2 堀江 | 3 堀江 |
| 4 スウェーデン | 5 勤医協 | 6 堀江 | 7 さわざき | 8 堀江 | 9 とうべつ内科 | 10 堀江 |

- ★ 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

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 011 - 232 - 1599

携帯



いきいき
健康生活

寝たきりになる危険あり！ 「サルコペニア」を予防しよう

階段を上がるのがつらい、歩く速度が遅くなった、ペットボトルのキャップが開けにくい、と感じる方はいませんか？ それは、「サルコペニア」かもしれません。

「サルコペニア」とは、筋肉量が低下し筋肉や身体機能の低下が起こっている状態のことをいい、原因としては加齢や病気の他に、不適切な食生活や不活発な生活習慣なども関連があります。

サルコペニアの状態が続くことにより、中年期であれば肥満やメタブロックシンドローム、高齢者であれば転倒の危険性が高くなり、寝たきりの状態にもつながる可能性があります。

予防するには、次のことに気をつけましょう。

① バランスの良い食事を取る

高齢の方から「お肉を控えている」と聞くことがありますが、お肉は動物性のたんぱく質が多い食品で、体の筋肉を作るうえで大切な栄養素が含まれています。他にたんぱく質を含む食品には、魚や卵、乳製品等がありますが、さまざまな食品をバランス良くしっかり取りましょう。

② 運動する

ウォーキングのような有酸素運動の他に、スクワットなどの筋力トレーニングが効果的です。運動が難しい方は普段の活動量を増やしましょう。

③ 体重を管理する

肥満は膝に負担がかかり、さらに活動量が低下します。適正体重を維持するよう心がけましょう。

※参考 適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

▼詳細 福祉課介護サービス係（ゆとろ内・☎23 - 3029）

広 告