

健康ひろば

子どもの健康に関すること 保健医療係 ☎ 23 - 2346

行事	日時	場所
4カ月児・10カ月児健診、 BCG接種 (13:45~)	12/7(木) 13:00 ~ 14:00	ゆとろ
	1/11(木) 13:00 ~ 14:00	ゆとろ
1歳6カ月児・3歳児 健診	1/12(金) 13:00 ~ 14:00	ゆとろ
歯科健診・フッ素塗布	12/13(水) 13:00 ~ 15:00	ゆとろ
すくすく相談	12/27(水) 10:00 ~ 16:00	ゆとろ

予防接種 (個別) 保健医療係 ☎ 23 - 2346

●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・B型肝炎・日本脳炎

●高齢者肺炎球菌予防接種
今年度 65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、
60～64歳で障がいのある方が対象。

●インフルエンザ予防接種
実施期間は10月1日～平成30年1月31日。
小児期は、生後6ヵ月～中学3年生の方。高齢者は65
歳以上の方、60～64歳で障がいのある方が対象。

これらの予防接種を下記の実施医療機関で実施しています。

実施医療機関 実施医療機関へ事前にお申込みください。

医療機関名	電話番号	予防接種					健診	
		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 小児期 高齢者	特定健診・ 後期高齢者健診・ 肝炎ウイルス検診	
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	●		●	●	小学生～	●	
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	1歳～	●	
田園通りさわぎ医院	25 - 2055	●	●	●	●	1歳～	●	
とうべつ整形外科	25 - 5040			6歳～	●	6ヵ月～		
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～	●	
北海道医療大学病院(札幌市北区)	011-778-7575				●		特定健診のみ	

各種検診 健康推進係 ☎ 23 - 4044

行事	日時	場所
バス送迎検診	12/5(火) 7:55 ~ 8:10	ゆとろ

ゆとろへ事前にお申込みください。

個別健診 (町内) 健康推進係 ☎ 23 - 4044

特定健診、後期高齢者健診、肝炎ウイルス検診を下記の実施医療機関で実施しています。

健康に関する相談や教室 健康推進係 ☎ 23 - 4044

行事	日時	場所
健診結果説明会	12/15(金) 9:30 ~ 12:00	ゆとろ
	12/20(水) 9:30 ~ 12:00	
	1/15(月) 9:30 ~ 12:00	

※検診・予防接種の対象年齢や他日程など詳しくは、
保健福祉課発行の「ゆとろ発信！健康だより」または
「ゆとろ発信！あかちゃんだより」でご確認ください。
※検診については、町ホームページからも日程の確認
や申込みができます。

当別町 がん検診



広告

広告



急病時・夜間の受診先

■ 町内の救急当番医

内科

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

■ 江別市夜間急病センター

内科 小児科

急病で比較的軽い病状の方の応急処置などを行います。

- ・ 受付時間 18時30分～翌朝6時30分（年中無休）
- ・ 電話番号 011 - 391 - 0022（江別市錦町14-5）

急病時の相談先

■ 北海道救急医療・広域災害情報システム

緊急時に受診可能な道内の病院を24時間検索できます。

- ・ フリーダイヤルは 0120 - 20 - 8699
- ・ 携帯電話からは 011 - 221 - 8699
- ・ インターネット検索は <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

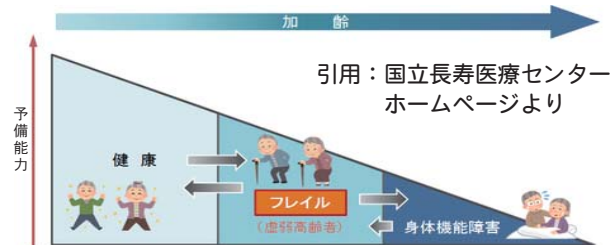
■ 北海道小児救急電話相談

症状に応じた一般的な対処・助言を看護師等から受けられます。診断・治療はできません。

- ・ 受付時間 19時～翌朝8時
- ・ 電話番号 011 - 232 - 1599 または # 8000

フレイルをご存知ですか？

フレイル（虚弱）とは、年をとることに伴い心や身体の活力が衰え、そのままにしておくと寝たきりなどを招くおそれがある状態をいいます。



■ 以下の項目のうち3つ以上当てはまるとフレイルの疑いがあります！

- ① 1年で体重が4～5kg減った。
- ② 疲れやすくなった。
- ③ 筋力、握力が低下した。
- ④ 歩くのが遅くなった。
- ⑤ 身体を動かさなくなった。

■ フレイルの予防や改善するには？

○ バランスの良い食事を心がけましょう。

食欲や食事が減ると、栄養不足になり筋肉や体力が落ちます。特に、タンパク質（肉や魚、卵など）は筋肉の素となる栄養素のため意識して食べましょう。

○ 適度な運動を心がけましょう。

歩くことやラジオ体操など、少しでも身体を動かし筋肉を落とさないという意識が大切です。毎日できる範囲で続けましょう。

○ 外出や人と接する機会を持ちましょう。

町内会や老人クラブなどの地域の集まりに参加することも効果的です。社会との繋がりや人との交流が良い刺激となり心身の健康に良い効果が得られます。

町では、握力測定や指でふくらはぎを囲んで確認するテストなどの健康福祉出前講座を行っています。5人以上集まると利用できますので、ご希望の方は下記までお申込みください。

▼ 詳細 介護課介護支援係 ☎ 23 - 3029

広 告