

子どもの健康に関すること

| 行事 | 日時 | 場所 |
|----------------------------|---------------------|-----|
| 4カ月児・10カ月児健診、BCG接種(13:45~) | 5/10(木) 13:00~14:00 | ゆとろ |
| 1歳6カ月児・3歳児健診 | 4/20(金) 13:00~14:00 | ゆとろ |
| 歯科健診・フッ素塗布 | 4/11(水) 13:00~15:00 | ゆとろ |
| ぱくぱく教室(離乳食教室) | 5/15(火) 10:00~11:30 | ゆとろ |
| すくすく相談 | 4/25(水) 10:00~16:00 | ゆとろ |

予防接種(個別)

●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。

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 | 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 | | | | ● | ● |
| 勤医協当別診療所 | 23-3010 | ● | | ● | ● | ● |
| スウェーデン通り内科循環器科クリニック | 25-3151 | ● | ● | ● | ● | ● |
| 田園通りさわぎ医院 | 25-2055 | ● | ● | ● | ● | ● |
| とうべつ内科クリニック | 22-1313 | | | | ● | ● |
| とうべつ整形外科 | 25-5040 | | | 6歳~ | ● | |
| 北海道医療大学病院(札幌市北区) | 011-778-7575 | ● | ● | ● | ● | ● |

各種検診

| 行事 | 日時 | 場所 |
|---------------|-------------------|-----|
| バス送迎検診(がん検診等) | 4/18(水) 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)

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

| 行事 | 日時 | 場所 |
|---------|--------------------|-----|
| 健診結果説明会 | 4/18(水) 9:30~12:00 | ゆとろ |
| | 4/24(火) 9:30~12:00 | |

予防接種・検診の詳細は、町ホームページまたは
健康推進係へご確認ください。

いきいき健康生活 太りにくい食べ方のコツ

冬の間、体を動かす機会が少なく、春になり「体重が増えてしまった…」こんな経験ありませんか？ 太りにくい食べ方のコツを身につけ、上手に体重コントロールをしましょう。

◆その1 まずは、野菜から食べはじめましょう！

野菜やきのこや海藻類に多く含まれている食物繊維は、おかずやごはんに含まれている脂肪や糖質をゆっくり吸収するため、急な血糖の上昇を防ぎ、糖尿病予防にも効果的です。ごはんやパン、麺類などの主食から食べ始めず、まずはサラダや煮物など野菜のおかずから食べ始めましょう。

◆その2 ゆっくりよく噛んで食べましょう！

満腹感をコントロールしている満腹中枢は、食事開始から20~30分くらいで働き始めます。よく噛ま

ずに早食いをすると、満腹中枢が働き始める前に「ちょうど良い食事量」は食べ終えてしまい、働き始めて満腹を感じる頃には「食べ過ぎ」になってしまいます。また、よく噛んで食べることで食べ物が体内で効率よく消化吸収される効果もあります。「小さなスプーンを使う」「お茶などのノンカロリーの飲み物を飲みながら食べる」などの工夫をして、20分程度は時間をかけてゆっくり食べましょう。

◆町の栄養相談をご利用ください

自分のからだに合った食事量を知りたい、減量のために食事を見直したい方へ、管理栄養士による相談や食事分析を行っています。ぜひご利用ください。

▼詳細 保健福祉課健康推進係(ゆとろ内・☎23-4044)

休日・夜間の受診先

発熱や腹痛など、初期段階や比較的軽い症状の方の診察を行います。当番医は下表のとおりです。

<休日・昼間>

■当別町・江別市内科休日急病当番医

内科

<夜間>

内科 小児科

■江別市夜間急病センター

- ・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）

| 月 | 日 | 当別/江別 | 医療機関名 | 住所 | 電話番号 | 受付時間 |
|-----------|---------|---------------|-------------------------|------------------|------------------|---------------|
| 4月 | 1日(日) | 当別 | 勤医協当別診療所 | 末広 118 - 52 | 23 - 3010 | 9時～正午、14時～17時 |
| | | 江別 | 高橋内科医院三番通りクリニック | 江別市大麻ひかり町 32 - 1 | 011 - 387 - 7788 | 9時～17時 |
| | 8日(日) | 当別 | 田園通りさわぎき医院 | 北栄町 17 - 13 | 25 - 2055 | 9時～正午、14時～17時 |
| | | 江別 | 内科循環器科白樺通りクリニック | 江別市野幌若葉町 40 - 11 | 011 - 383 - 7111 | 9時～17時 |
| | 15日(日) | 当別 | とうべつ内科クリニック | 西町 21 - 9 | 22 - 1313 | 9時～正午、14時～17時 |
| | | 江別 | ささなみ内科クリニック | 江別市野幌町 66 - 2 | 011 - 382 - 3373 | 9時～17時 |
| | 22日(日) | 当別 | スウェーデン通り内科循環器科クリニック | 太美町 1488 - 348 | 25 - 3151 | 9時～正午、14時～17時 |
| | | 江別 | 緑苑クリニック | 江別市野幌末広町 2 - 12 | 011 - 381 - 6490 | 9時～17時 |
| 29日(日・祝) | 当別 | 勤医協当別診療所 | 末広 118 - 52 | 23 - 3010 | 9時～正午、14時～17時 | |
| | 江別 | 江別循環器 | 江別市中央町 1 番地 1 | 011 - 389 - 0810 | 9時～17時 | |
| 30日(月・振休) | 江別 | むらかみ内科クリニック | 江別市大麻新町 7 番 6 号 | 011 - 387 - 1555 | 8時30分～17時 | |
| 5月 | 3日(木・祝) | 江別 | 高橋内科医院 | 江別市大麻扇町 3 | 011 - 386 - 5222 | 9時～17時 |
| | 4日(金・祝) | 江別 | ゆきざさ循環器内科 | 江別市野幌屯田町 23 - 19 | 011 - 384 - 1000 | 8時30分～17時 |
| | 5日(土・祝) | 江別 | 友愛記念病院 | 江別市新栄台 46 - 1 | 011 - 383 - 4124 | 9時～17時 |
| | 6日(日) | 当別 | 田園通りさわぎき医院 | 北栄町 17 - 13 | 25 - 2055 | 9時～正午、14時～17時 |
| 江別 | | おくの内科胃腸科クリニック | 江別市野幌町 26 野幌メディカルビル 4 階 | 011 - 381 - 0501 | 9時～17時 | |

※土曜日は、おくやま内科・外科クリニックが14時から17時まで、一般診療を実施しています。

急病時・夜間の相談先

■救急安心センターさっぽろ

24時間・365日、看護師が相談に対応。受診可能な医療機関をご案内します。

- ・電話番号 011 - 272 - 7119 または # 7119

■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

■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>

広 告