



当別消防署からお知らせ

■問合せ
☎23-2537

■ 年末火災予防運動を実施しました



年末の繁忙期は各家庭や事業所等で火気の使用頻度が高まることから、12月21日から12月30日までの10日間、「年末火災予防運動」を実施しました。

期間中は町内大型店舗の防火査察や、消防車による町内巡回パトロールを実施し、町民の方々に防火意識を高めていただきました。

また、JR石狩当別駅で利用者等に、火災予防と住宅用火災警報器の設置および維持管理について呼びかけました。

■ 気を付けて！屋根の落雪・雪下ろし

降雪や気温の上昇により、屋根からせり出した雪庇せっぴの落下や落雪のおそれがあります。次のことに気をつけましょう。

- ◎晴れの日ほど要注意！歩行者は落雪が予想される場所や軒下の通行を避けましょう。
- ◎屋根の雪下しの際には家族、となり近所にも声をかけて2人以上で行い、はしごは必ず固定してヘルメットや命綱を使用して行いましょう。万が一に備えて携帯電話の持参も忘れずに！
- ◎建物の周りに雪を残して雪下ろしをすることで、万が一落下し

た場合に被害を軽減することができます。

- ◎除雪は作業開始直後と疲れた際は特に慎重に行いましょう。体調不良や発作を起こすことがあるので疲労時は作業をしないようにしましょう。
- ◎除雪機の雪詰まりの取り除きはエンジンを切ってから行い、日ごろからこまめに手入れ・点検をしましょう。
- ◎軒下に灯油タンクやガスボンベがある場合、落雪が原因で配管に亀裂や緩みが生じ燃料が漏れる危険がありますので、雪下ろしは安全なところで行うようにしましょう。

■ 全国統一防火標語

おうち時間 家族で点検 **火**の始末

広 告

広 告

広 告

広 告



トーブツさん…雪像つくるの楽しい〜!



ニシトーさん…

雪像やかまくらは見たたり、
触れたり入ったりが楽しい。

第10話

トーブツ暮らし

作：手之内



三菱商事株式会社と 協定を締結しました



三菱商事株式会社と当別町は、小水力発電を中心とした再生可能エネルギー・地域振興の分野について、「連携・協力に関する協定」を締結しました。当別町は、令和3年4月にゼロカーボンシティの表明を行い、「2050年までにゼロカーボン」を目指し、脱炭素社会の実現に取り組んでいます。この協定により双方の資源を有効に活用した協働による再生可能エネルギー利用の取り組みを推進することで、ゼロカーボンの実現に向けて取り組みます。また、その他にも様々な分野で町の課題解決に向けて、連携・協力していきます。

広 告

広 告

広 告

各種健診等のご案内

健診等の日程はp.28 町内イベントカレンダーをご覧ください。

町のホームページから
でも確認できます→



乳幼児健診 各種事業
各種健康診査

<注意>

- ・乳幼児健診とBCG 予防接種は対象者へ個別にご案内します。
- ・健診を希望する方は、健診日の1週間前までに健康推進係へ申し込みください。
- ・特定健診やがん検診は、町内イベントカレンダー以外の日程でも受けることができます。

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 # 7119 または 011 - 272 - 7119

■子ども医療でんわ相談

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 # 8000 または 011 - 232 - 1599

■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（年末年始などの連休も可）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>

休日・夜間の受診先

<休日・昼間>

日曜・祝休日は江別市内内科小児科休日急病当番をご利用ください（※p.28 町内イベントカレンダー参照）。

町のホームページから
でも確認できます→



急病当番医

<夜間>

■江別市夜間急病センター **内科** **小児科**

- ・住所 江別市錦町14-5
- ・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

■勤医協中央病院 **内科**

- ・住所 札幌市東区東苗穂5条1丁目9-1
- ・受付時間 19時～翌朝9時（年中無休）
- ・電話番号 011 - 782 - 9111

当別町 臨時発熱外来

※受診前に電話予約が必要です。電話連絡がない場合は受診をお断りする場合があります。

実施日	医療機関名	電話番号
2月5日（土）	勤医協当別診療所	23 - 3010
2月19日（土）	田園通りさわぎき医院	25 - 2055
3月5日（土）	勤医協当別診療所	23 - 3010

- ・予約受付 9時～11時30分
- ・診療時間 9時～12時

予防接種（個別）・健診 実施医療機関

ご希望の方は、事前にお申込みください。

医療機関名	電話番号 (札幌市外局番 011)	小児期予防接種				成人期 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・ロタ	日本 脳炎	子宮 頸がん	高齢者 肺炎球菌	特定・基本 後期高齢者 肝炎ウイルス
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	●	●	●	●	●	●
田園通りさわぎき医院	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）	778 - 7575	●	●	●	●	●	●

※小児期定期予防接種（子宮頸がん除く）は、江別市内の小児科6カ所でも接種可能です。

気を付けよう！冬の血圧変動

寒い季節は、気温が低下する影響で血圧が変動しやすく、脳卒中等が増える傾向にあり注意が必要です。

1. ヒートショックを予防しよう

冬は血圧変動により、「ヒートショック」と呼ばれる状態を引き起こしやすくなります。高血圧・糖尿病などの動脈硬化のリスクがある方、高齢者は、ヒートショックにより心筋梗塞や脳梗塞などの循環器疾患を発症するリスクが高く、より注意が必要です。

ヒートショックが起きやすいのは、冷え込んだトイレ・浴室・脱衣所など温度差が大きい場所で、下記の点に注意することが大切です。

- ① 部屋間の温度差を少なくしましょう。
- ② 入浴中は浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ③ 食直後の入浴は避け、飲酒は入浴後にしましょう。
- ④ 入浴時の湯温は 38～40 度以下、湯につかる時間は 10 分程度を目安にしましょう。
- ⑤ 入浴前と入浴後はコップ 1 杯の水を飲みましょう。
- ⑥ 排便の際、いきみすぎないように、便秘を予防しましょう。



2. 血圧管理で早朝高血圧を見逃さない

冬は室温が低下し、朝に血圧が上昇するモーニングサージが起きやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの危険が高まります。この高血圧は日中の血圧は正常なため、見逃しやすく、定期的に家庭血圧測定を行うことが大切です。下記の点に注意し、正しく測定しましょう。

① 血圧計の種類

上腕で測るタイプのもので選びましょう（※手首式は誤差がやすいので注意）。

② 測定のタイミング

1 日 2 回（朝・夜）同じ条件で測定しましょう。
<朝>起床後 1 時間以内、排尿後、朝食前、内服前
<夜>寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける

③ 測定時のポイント

椅子に座って 1～2 分経ってから計測し、測定箇所は心臓と同じ高さになるようにしましょう。

④ 基準値（家庭血圧）

< 75 歳未満 >

収縮期 125mmHg 未満 / 拡張期 75mmHg 未満

< 75 歳以上の高齢者 >

収縮期 135mmHg 未満 / 拡張期 85mmHg 未満

※基礎疾患により、基準値が異なる場合があります。高血圧が続く場合は血圧を記録したものを持参し、受診しましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係

(ゆとり内・☎23 - 4044)

広 告