

## 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 各種健康診査  
各種事業

### <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

### ■こ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）。乳児の場合は一部の医療機関で事前連絡が必要となりますので、ご注意ください。

町のホームページから  
でも確認できます→



急病当番医

※医療機関の都合により、変更となる場合があります。最新情報は新聞紙上や救急安心センターさっぽろ、北海道救急医療・広域災害情報システムでご確認ください。

### <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

## 近くの医療機関案内

診療時間は、町のホームページに掲載しています。少し遅い時間に診療している医療機関もありますのでご確認ください。

## 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)	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	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
勤医協当別診療所	23 - 3010	●		●	●	●
さいわい内科消化器クリニック	27 - 7591					
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27 - 6630		●			
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～	●	
ふとみクリニック	25 - 3800					
北海道医療大学病院(札幌市北区)	778 - 7575	●	●	●	●	●

※小児科定期予防接種（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。

## まずは、朝ご飯を食べよう！

皆さんは朝昼夕の3回、ごはんを食べていますか。時間が無く朝ごはんを抜いてしまう方や、朝お腹が空かず食べないという方もいるかもしれません。ですが、朝ごはんには、身体にとってとても大切な役割があるのです。

### 1日のはじめの大事なスイッチ！

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーっとするのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝ごはんを食べないと、午前中、身体は動いても頭はボンヤリという状態になりがちです。脳のエネルギー源となるブドウ糖を朝ごはんできっかりと補給し、脳と身体をしっかりと目覚めさせましょう。ごはんやパンなどの主食には、ブドウ糖が多く含まれています。午前中から勉強や仕事に集中して活動的にいきいきと過ごすためにも、朝ごはんは大事なスイッチとなっています。

### 太りづらいからだづくりにつながります！

朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんを抜くと、エネルギー代謝の低い状態が続いてしまい、せっかく身体を動かしていても脂肪燃焼されづらい状態となっています。

### 便秘予防の効果も！

しっかりと朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意を促します。

### 生活リズムを整え質の高い睡眠にもつながります！

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。しかし、1日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、太陽の光（部屋の明るい照明でも構いません）を浴び、朝ごはんを食べると、この体内時計がリセットされ1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うことで、夜になると睡眠ホルモンが規則的に分泌されて自然と眠りにつくことができるのです。

### バランスのよい朝ごはんのポイント

- ★ごはんやパンなどの「炭水化物」：脳のエネルギーのもととなる“ブドウ糖”の補給になります。
- ★牛乳やチーズ、卵、魚、納豆などの「タンパク質」：体温を上昇させ身体を目覚めさせます。
- ★野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル」：“ブドウ糖”を消費するときに欠かせない栄養素です。



朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけて、生活リズムを整え、元気に生き生きと過ごしましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広 告