

## 各種健診等のご案内

健診等の日程はp.30 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

### <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。

乳幼児健診

各種健康診査

各種事業

## 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.30 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

## 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>

## 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 特定健診・ 後期高齢者健診・ 肝炎ウイルス検診
		4種混合・ 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	子宮頸 がん	
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	●	●	●	●	●	●
田園通りさわぎき医院	25-2055	●	●	●	●		●
当別あんしんクリニック	27-8012	●	●	●	●	●	●
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。

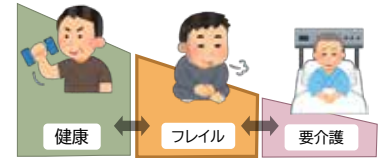
## 早めのスタートが肝心！フレイル予防

フレイルとは「健康な状態と要介護状態の中間の段階」のことを指します。フレイル状態になると、疲れやすくなり、病気にかかりやすく、体力が低下します。そのため、外出する事がおっくうになり、心身共にストレスに弱い状態となり、ますます心身機能が低下する悪循環に陥ります。

早くからフレイル予防に取り組み、健康な状態を維持することが大切です。

<フレイル予防の第1歩>

①運動 ②栄養 ③社会参加の3つの柱に取り組むことが大切です。



### 1. 運動

運動は、筋力の低下を防ぐだけでなく、食欲の増進や心のリフレッシュにも効果的です。

- ・毎日できるだけ歩くようにする
- ・家事や庭仕事などを積極的に取り組む

### 2. 栄養

食生活のみならず、おいしく食べるため口腔ケアにも取り組みましょう。

- ・1日3食、いろいろな食品をバランスよく食べる
- ・噛み応えのある食材を選び、よく噛んで食べる
- ・1年に1回は歯科検診を受ける、入れ歯の調整も忘れずに

### 3. 社会参加

社会参加は3つのフレイル予防の取り組みの中で最も重要です。外出して歩く、誰かと話すことで身体活動量を増やし、心身の機能を使うことが大切です。

冬の寒さや雪の影響で外出がおっくうになりがちな季

節です。フレイル予防を意識し、家族や友人など人との交流を楽しみましょう。

- ・1日1回は外出しよう
- ・買い物、通院、散歩も立派な社会参加
- ・積極的に「地域活動＝高齢者クラブやサロン」へ参加

### まずは自分にあった方法でやってみよう

町では筋トレやストレッチに取り組む「こころつながるフレイル予防教室」を毎月2回開催しています。詳しい教室の様子は本誌6ページをご覧ください。インターネットやYouTubeなどでは自宅で行える運動が多く紹介されています。町でも、介護予防体操「とうべつシャッキリ体操」（下記QRコードで動画を見ることができます）を作成し、取り組んでいます。ご自身にあった方法でフレイル予防をはじめませんか。



YouTube

▼問合せ 当別町地域包括支援センター（ゆとろ内・☎25-5152）

広告

広告

広告