

## 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

### ■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。詳細はp.30 町内イベントカレンダーをご確認ください。

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、事前にお申し込みください。

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・5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。

## 高齢者の方へ 春のお出かけ準備を

暖かい日が続き、雪解けも進む4月は、少しずつ外出の機会が増える季節です。この季節、特に高齢者は冬期間の活動減少の影響で、思わぬ体力や筋力の低下を招いている可能性があります。実際に冬ごもりの影響で身体の衰えを感じる人もいないのでしょうか。4月をきっかけに、自分自身や家族の心と身体の状態を確認し、春のお出かけ準備をしましょう。

### 気づかない体力の低下

「除雪していたから大丈夫」と体力を過信していませんか？次の項目に3つ以上該当する場合は、運動機能の低下が疑われます。早めの介護予防の取り組みが大切です。

- 階段や手すり、壁を必ずつたって昇る
- 椅子に座った状態から立ち上がる際に必ず手をつく
- 15分以上、続けて歩けない
- この1年間以内に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

### 春の体調管理

日照時間の変化や寒暖差のある春は、高齢者が特に体調を崩しやすい季節です。次のポイントに気をつけて、生活を整えましょう。

- 起床・就寝時間、食事時間などは一定にする
- 1日3食、バランスのよい食事をする
- 日中はこまめに身体を動かす
- 睡眠をしっかり取る
- 衣服に気を配り、温度調整をする

### 自転車のご利用は要注意

春は、移動のために自転車に乗り始める人も増えます。しかし、雪や氷、水たまりが多く残るため、自転車での走行は危険な箇所が多く存在します。

また、自転車に乗り始めるこの時期は、冬期間の筋力低下の影響で、ふらつきなど転倒の危険性も高まります。筋力アップの取り組みとともに、徒歩やバスなど他の移動手段も上手に活用しましょう。

### 通いの場 MAP

当別町社会福祉協議会にいる生活支援コーディネーターが、「当別町通いの場MAP～運動教室・サロン編」を新たに作成しました。春からの通いの場探しにご活用ください。詳細は、当別町社会福祉協議会まで問合せください。

#### ▼問合せ

介護課高齢者支援係（ゆとろ内・☎27-513）  
当別町社会福祉協議会（ゆとろ内・☎22-2301）

広告

広告

広告