

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

■ 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.28 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。

介護は突然やってくる ～1人で抱え込まないで～

いつまでも元気でいたいと誰もが思っています。高齢になると、入院や骨折などのケガがきっかけで身体機能が低下したり、認知症などで日常生活が今までどおり送れなかったり、突然介護が必要になる事があります。介護者の方は「介護するのは自分しかない」「家族なのだから自分が介護をしなければ」と強い責任感やストレスを感じながらも無理をして頑張ってしまうことが多いです。そのためストレスによって体調を崩してしまうこともあります。

介護はチームで支え合うことが重要

介護者家族の支援についてポイントを紹介します。
あらかじめ介護について話し合っておきましょう

事前に介護保険制度でできることを把握して、介護が必要になった時にどのような介護を望むか、本人と家族等で話し合っておきましょう。最近は病院の入院期間が短く、退院後に介護サービスを受けながら自宅で生活する方が増えています。急に介護が必要となっても慌てずに対応するために備えましょう。

介護保険サービスを上手に使いましょう

介護サービスを利用してプロの力を借り、多くの人が介護に関わることで介護者の負担が軽くなります。介護者の体調が良好であれば、気持ちに余裕を持って接することができ、介護を受ける方も状態の安定につながります。抱え込まないでチームで支えあいましょう。

家族会や認知症カフェを活用しましょう

悩みや愚痴を聞いてもらえる相手がいることで、ストレスが軽くなります。介護者は一人で抱え込まず、家族や周囲の人に助けを求めましょう。

自分のための時間を工夫して作りましょう

在宅介護は長期間にわたることが多いです。前向きに介護に向き合うためにもリフレッシュする時間を持ちましょう。

介護が上手いかなくても自分を責め過ぎないようにしましょう

どんなに工夫をしてもその時の体調や状況によってうまくいかないときもあります。抱え込まず担当のケアマネジャーなど専門職と一緒に対応について考えていきましょう。

まずはご相談ください

介護はご本人を始め、家族と様々な専門職がひとつのチームとなることが大切です。それぞれにあった支援チームを作るため、地域包括支援センターでは、介護保険サービスの種類や利用方法など、在宅介護に関する相談を受けています。お気軽にご相談ください。

▼相談窓口・問合せ 当別町地域包括支援センター
(☎25-5152)

広 告

広 告

広 告