

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→

<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
各種事業

各種健康診査

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。

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。

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>

<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） 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							
		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	インフルエンザ		新型コロナ ウイルス
							小児	高齢者	
勤医協当別診療所	23-3010	●		●	●		小学生～	●	●
さいわい内科消化器クリニック	27-7591				●		13歳～	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	6カ月～	●	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27-6603						6カ月～	●	●
田園通りさわぎき医院 ※2	25-2055	●	●	●	●		6カ月～	●	●
当別あんしんクリニック（予約はWEB）	27-8012	●	●	●	●	●	6カ月～	●	●
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～	●	●	6カ月～	●	●
ふとみクリニック	25-3800						小学生	●	1月開始
北海道医療大学病院（札幌市北区）	778-7575	●	●	●	●	●	※1	●	●

※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。

※1 北海道医療大学病院および江別市内小児科での小児期インフルエンザ予防接種は、医療機関にいったん金額を支払い、後日申請により一部助成を受ける
ことができます。

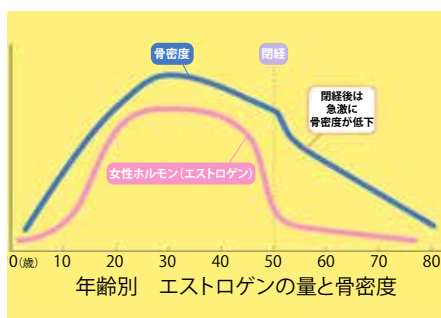
※2 田園通りさわぎき医院のインフルエンザ予防接種予約は（☎050-1721-8621）へ。

今日から実践！骨を強くする習慣 ～骨粗しょう症予防～

骨粗しょう症とは、加齢や生活習慣などの要因により、骨がスカスカとなり、骨の強度が低下することによって骨折しやすくなる病気です。痛みなどの自覚症状はほとんどなく、尻もちをつくなどのちょっとした刺激で重篤な骨折につながる場合があります。

女性ホルモンと骨の深い関係

骨粗しょう症は、男性よりも女性に多く見られる病気です。体では破骨細胞が骨を溶かし、骨芽細胞が骨を作るという新陳代謝を繰り返しており、女性ホルモンである「エストロゲン」は、骨の新陳代謝や健康を維持するための重要な役割を担っています。ところが、50歳前後の閉経を迎える時期になるとエストロゲンの分泌量は急激に低下し、新陳代謝のバランスが崩れて骨を溶かすスピードが速くなり、骨粗しょう症が発症しやすくなります。これは、高齢の女性だけに起こることではなく、若い女性であっても、栄養不足や月経不順、運動不足などによって骨密度が低下し、骨粗しょう症を発症してしまう可能性があるため注意が必要です。



骨の健康のためにできること

①栄養バランスのよい食事をしっかりとる

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨づくりを助けるビタミンKも一緒にバランスよくとりましょう。

②適度な運動を続ける

骨は負荷がかかると強くなり、負荷をかけないと弱くなります。そのため、骨に衝撃を与える運動は、骨の強度アップには欠かせません。

③日光を浴びる

ビタミンDは、日光を浴びることによって皮膚でもつくられます。家にこもりがちな人は、積極的に日光浴をしましょう。



当別町の骨粗しょう症検診

検診内容：X線による骨密度測定

対象：30・35・40・45・50・55・60歳の女性
(令和6年4月1日現在の年齢)

料金：当別町国保の方300円、一般の方500円

検診の受け方は、健康推進係へ問合せいただくか、町のホームページからご確認ください。

▼問合せ

保健福祉課健康推進係（ゆとり内・☎23-4044）

広 告

広 告

広 告