

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→

<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.28 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。

<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) 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 - 6630 | | | | | | 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。

おやつと上手に付き合いましょう

おやつの役割

子どもと大人ではおやつの役割が違うことはご存じでしょうか。子どもは1日に必要なエネルギーや栄養素を朝昼夕の3回の食事だけでは十分に摂取できないため、子どものおやつは不足している栄養を補う「補食」の役割があります。

一方、大人のおやつは、食生活に彩りや潤いを与えるという役割であり、必ずしも必要なものではありません。そして、大人の場合は、おやつを食べ過ぎると肥満や糖尿病など生活習慣病に繋がるため「いつ」「何を」「どのくらい」食べるかが重要になります。

いつ食べるか

14時から15時は、体内に脂肪を貯めこむたんぱく質「ピーマルワン」の分泌が1日の中で最も少ない時間帯です。そのため、おやつを食べたい！と思ったら、15時までには食べ終わるようにしましょう。

また、就寝前に食べると、脂肪として蓄積されてしまいます。就寝前のおやつはなるべく控え、食べる場合には就寝2時間前までにしましょう。

何を食べるか

食物繊維が摂取できる果物、干し芋、こんにゃくゼリー、小豆やおから、きなこを使った食品など、食事で不足しがちな栄養が摂れる食べ物がお勧めです。

どのくらい食べるか

生活習慣病予防のためにも、健康な方は1日200kcal、体重が気になる方や血糖値が高い方等は1日80から100kcal以内の量で食べましょう。悩んだ時は、お菓子の裏面に記載があるエネルギー量等を見て量を調整し、食べ過ぎに気を付けましょう。

<約80～100kcalのおやつの例>

- ・りんご 半分 ・焼きせんべい 1～1枚半
- ・バナナ 中サイズ1本 ・ゼリー 小1カップ
- ・ヨーグルト 小1カップ

また、果物の食べ過ぎは血糖値上昇にもつながりますので量に気を付けましょう。（果物の1日の適量：みかん2～3個、リンゴ半分、バナナ1本等）

食べたい！その誘惑を減らすための8か条

①お菓子は目のつくところに置かない、②仏壇のお供え物は日持ちのするものやお花に、③おいしいパン屋さんなど危険地帯を通らない、④お菓子は小袋ではなく大袋ではなく小袋を購入する、⑤買うものは事前に決め、空腹時には買い物をしない、⑥食べる分だけを袋から出し、残りはしまっておく、⑦迷った時は裏面を見てエネルギー等をチェックする、⑧早食いの人は箸置きを使い、箸を置きながら食べる習慣をつける

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広告

広告

広告