

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						健診
		5 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	新型コロナ ウイルス	
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	●	●	●	●	●	●	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27 - 6630						●	
田園通りさわぎき医院	25 - 2055	●	●	●	●		●	●
当別あんしんクリニック (予約は WEB)	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～	●	●	●	
ふとみクリニック	25 - 3800						●	
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 力所でも接種可能です。

こころの健康を守ろう

健康な生活を送るためには、からだ元気であるのと同じくらい、こころが元気なことが重要です。こころの病気は、5人に1人がかかるとも言われており、特別なものではなく誰でもかかる可能性があります。

こころの不調とストレスサイン

ストレスは誰にでもあります。軽いストレスでもため込む期間が長く続くと、こころの調子を崩してしまいます。こころの病気になる時は、少しずつサインが出ていることが多いため、自分のストレスサインを知っておき、以下のような症状が長引く、日常生活に支障が出る場合は専門機関へ相談しましょう。

- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・食欲がない、食事がおいしくない
- ・元気が出ない、気分が沈む
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない
- ・理由もないのに不安な気持ちになる
- ・消極的になる、交流を避けるようになる



周りの方へのお願い

こころが疲れている時は、自分で気づくことや対処できないことがあります。いつもと違う様子が見られたら、本人のペースを大切にいつも通りに接し、話をよく聴き、症状が気のせいではないことや、薬の力を借りる方法、専門機関への相談を助言することも大切です。

セルフケアでこころを健康に

ストレスと上手く付き合い、健康なこころを守るためには生活習慣を整えることが大切です。バランスの良い食事、良質な睡眠、適度な運動習慣を取り入れることが、健康なこころの土台になります。

また、ストレスをため込まないようにリラックスできる時間や、不安な気持ちを誰かに話すなどのセルフケアが大切です。自分に合った方法を探してみましょう。

- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・好きな音楽を聴く
- ・ストレッチなど体を動かす
- ・映画や読書、音楽などを楽しむ など



一人で抱え込まないで

身近に相談相手が見つからない、話しても解決できない問題がある時には、健康推進係の保健師や、その他相談機関に相談することができます。相談機関の連絡先や情報は、町ホームページで確認ください。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）



町ホームページ

広 告

広 告

広 告