

4月 健康カレンダー

西コミ ~ 西当別コミュニティセンター(太美町) **ゆとろ** ~ 総合保健福祉センター<ゆとろ>(西町)
()内は受付時間です。

1 **木**

2 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

3 **土**

4 **日**

女性がん検診(7:20~8:00ゆとろで受付)
札幌検診センターへ

5 **月**

健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

6 **火**

女性がん検診(7:20~8:00西当別コミセン
で受付) 札幌検診センターへ

7 **水**

8 **木**

9 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

10 **土**

11 **日**

健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

12 **月**

4カ月・10カ月児健診
(13:00~14:00) **ゆとろ**

13 **火**

ポリオ予防接種(13:00~13:30) **ゆとろ**
かすみ草の集い(10:30~14:30) **西コミ**

14 **水**

リハビリ教室(10:30~14:30) **ゆとろ**

15 **木**

ポリオ予防接種(13:00~13:30) **西コミ**

健康運動相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

16 **金**

1歳8カ月・3歳児健診
(13:00~14:00) **西コミ**

17 **土**

18 **日**

健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

19 **月**

歯科検診・フッ素塗布
(9:30~14:00) **ゆとろ**
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

20 **火**

ポリオ予防接種(13:00~13:30) **西コミ**

21 **水**

ねこやなぎの会(10:30~14:30) **ゆとろ**

22 **木**

ポリオ予防接種(13:00~13:30) **ゆとろ**

健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

23 **金**

1歳8カ月・3歳児健診
(13:00~14:00) **ゆとろ**

24 **土**

25 **日**

26 **月**

健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

27 **火**

友遊会(10:00~12:00) **ゆとろ**

28 **水**

重点健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

29 **祝**

30 **金**

健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

5月上旬の主な予定

健康相談 9:30~11:30

祝日を除く毎週月・金曜日 **ゆとろ**

4カ月10カ月児検診

5月10日(月) 13:00~14:00 **ゆとろ**

女性がん検診

5月11日(火) 7:20~8:00

(ゆとろで受付) 札幌がんセンターへ

マタニティスクール

5月11日(火) 13:00~15:30 **ゆとろ**

ねこやなぎの会

5月12日(水) 10:30~14:30 **ゆとろ**

▶ 申込・詳細 福祉課保健サービス係(「ゆとろ」内・☎3-2346)

▶ 申込・詳細 当別断酒会 日中は江別保健所(☎011-383-2111)、夜間は工藤(☎2-2510)へ。



健康づくりのわざ教えます



2月28日、ゆとろで「健康なまちづくり研究会」が開かれ、87人の皆さんと楽しく学びました。

講師は、三重県松阪保健所の佐甲隆所長。終始笑いをまじえながら健康づくりのわざ「ライフスキル」について、お話くださいました。

「ライフスキル」(生活の知恵・生きる力)とは



「ストレスを上手に乗り越えるわざ」や「やりたい自分になるために自己コントロールできるわざ」の事をいいます。

例えば、ストレスが原因で「痩せたいけれどつい食べてしまう」とか、「タバコを止められない」という話をよく聞きます。このような人がライフスキルを上手

に使えるようになると、過食やタバコに頼らなくても、ストレスを解消できるようになり、健康に暮らせます。

ライフスキルを磨くためには、「コミュニケーション」と、「自分に自信を持つこと」が大切です。

わざ①「コミュニケーション」

最近、家族・友人などと語り合っていますか？コミュニケーションを良く図り、お互いの良さを気付きあう事が、心の安定をもたらし、健康につながります。

わざ②「自分に自信を持つ」

健康づくりは、自分が変わる事、なりたい自分になる事です。自信を持つためには、小さな達成感の積み重ねが必要です。これには、ほめる事が大切です。「ダイエットのために好きな甘い物を半分我慢した自分をほめる」「禁煙3日目の夫をほめてあげる」など、ほめる事が自信につながっていきます。

「コミュニケーション」も「ほめること」も、人とひととの交流の中で得られることです。たまには、ご家族同士で肩でも揉んで、ほめあいをしてみてはいかがでしょうか？最初は照れくさいけれど、きっと笑顔になっていくことと思います。

町保健師 内藤 真紀子

内科系 救病当番医

日 土 平
曜 曜
祝 日 日
9 14 19
時 時 時
〜 時 時
12 17 21
時 時 時
・
14
時 時
〜 時 時
17
時 時

4月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	勤医協	堀江	堀江	堀江	太美	近藤
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
さわざき	とうべつ内	スウェーデン	勤医協	堀江	堀江	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
太美	近藤	さわざき	とうべつ内	スウェーデン	堀江	堀江
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
堀江	堀江	太美	近藤	さわざき	とうべつ内	スウェーデン
29日	30日					
堀江	勤医協					

5月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	堀江	太美	近藤	さわざき	とうべつ内	スウェーデン
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	勤医協	堀江	堀江	太美	近藤	さわざき

医療機関		
勤医協当別診療所	☎3-3010	末 広
近藤医院	☎3-2021	園 生
■さわざき医院	☎5-2055	北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎2-1313	西 町 要予約
太美中央医院	☎6-2332	太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎5-3151	太美町
■堀江病院	☎2-3111	樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎6-4649	太美町

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可
DPT (ジフテリア・百日咳・破傷風) ⊕対象 3カ月～90カ月未満児
D T (ジフテリア・破傷風) ⊕対象 11・12歳
麻しん ⊕対象 1歳～90カ月未満児
風しん ⊕対象 1歳～90カ月未満児
- ◆予防接種 (集団接種)
ポリオ ⊕対象 生後3カ月～90カ月未満児
- ◆健康相談
水曜日 (重点健康相談) ~ 保健師・栄養士が健康についての相談に応じます
月・金曜日 ~ 運動の器具 (ウォーキングマシン、エアロバイクなど) が使えます
水曜日 ~ 保健師が健康についての相談に応じます
- ◆リハビリ教室 ~ 心身機能に心配があり、生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会 ~ 脳卒中等同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会 ~ 外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆当別断酒会 ~ 「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)