

8月

健康 カレンダー

Calendar

申込・詳細 福祉課保健サービス係
 (「ゆとろ」内・☎23 - 2346)

ゆとろ～総合保健福祉センター（西町） 西コミ～西当別コミュニティセンター（太美町）

	事業名	対象者・内容	会場	日にち	時間
お母さんと乳幼児向け	マタニティスクール	妊婦同士の交流を中心に元気に妊娠、出産期を過ごしましょう。	ゆとろ	10日 火 31日 火 9月13日 月	13:00～ 15:00
	4カ月・10カ月児健診	該当の日程を対象者へ通知します。お子さんの成長を確認し、子育てや離乳食など、日ごろの悩みを解消しましょう。		2日 月 9月6日 月	受付13:00～ 14:00
	ツベルクリン反応検査 BCG予防接種	4歳未満 ツ反判定が陰性のお子さんにBCGを接種します。(予約不要)		9月7日 火 9月9日 木	13:00～ 13:30
	歯科検診・フッ素塗布	1歳から就学前までの幼児 虫歯のチェックと、歯を丈夫にするフッ素の塗布を行います。		23日 月	9:30～ 14:00
成人向け	巡回ドック	基本健康診査、胃・肺・大腸がん検診、歯科検診が受けられます。 肝炎ウイルス検診は40・45・50・55・60・65・70歳の方と過去に肝機能検査で異常があった方が受診できます。	西コミ ゆとろ	19日 木 20日 金 24日 火 25日 水 26日 木 27日 金	受付7:00～ 9:00
	フレッシュ健診	基本健康診査と結核・胃がん・歯科検診が受けられます。35～39歳の方は胃がん検診も受診できます。	西コミ ゆとろ	19日 木 20日 金 26日 木 27日 金	受付9:00～ 9:15
	健康相談	保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。	西コミ	25日 水 26日 木	9:30～ 11:30
	健康運動相談（指導日）	健康運動指導士が個別の運動方法をアドバイスします。	ゆとろ	6日 金 9月10日 金	9:30～ 11:30
	健康運動相談	必要な方はゆとろの運動器具を使った運動実践ができます		毎週月・金曜	
	リハビリ教室	脳卒中、神経難病などにより、体や言葉に不自由さがある方。	ゆとろ	11日 水 9月1日 水	10:30～ 14:30
	ねこやなぎの会	脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方。		18日 水 9月8日 水	10:30～ 14:30
	友遊会	外に出る機会の少ない高齢の方。		12日 木	10:00～ 13:00
	かすみ草の集い	外に出る機会の少ない高齢の方。	西コミ	24日 火	10:30～ 14:30
	断酒会	お酒で悩んでいる方とその家族。	ゆとろ	2日 月 16日 月	18:30～ 20:30

申込・詳細は日中は江別保健所 ☎011 - 383 - 2111、夜間は工藤 ☎22 - 2510へ。





食中毒は1年を通して発生する危険性がありますが、気温が上がる8月に一番多く発生しています。
次のポイントでご家庭の食中毒を予防しましょう。

◆食中毒予防6つのポイント

①食品の購入

生鮮食品の購入は最後にし、購入したら、すぐに持ち帰りましょう。

②家庭での保存

菌は室温に15〜20分放置するだけで2倍に増殖しています。買い物後、冷蔵・冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵庫に入れましょう。

しかし、菌の多くは低温状態であっても繁殖が遅くなるだけで死滅するわけではありません。冷蔵庫を過信せず、早めに使い切りましょう。また、庫内に冷気を行き渡らすために、食品は詰め過ぎず7割位を目安に。

③調理の下準備

手洗いは、食中毒予防の基本です。調理前や生の魚・肉・卵を扱った時は、しっかりと石鹸と流水を使って洗いましょう。

食材は、流水でよく洗ってから調理しましょう。

生の肉・魚を切ったまな板や包丁はそのまま使わず、洗って熱湯をかけてから使いましょう。肉用・魚

用・野菜用に使い分けることがベストです。

また、まな板・包丁・ふきん・スポンジなどの調理器具は、定期的に消毒しましょう。漂白剤に1晩付け込むと消毒効果があります。

④調理中の注意

菌は熱に弱く、ほとんどの菌は75℃以上で1分間以上加熱すると死滅します。加熱調理する場合や作り置きものを食べる時には、しっかりと中まで熱を通しましょう。

⑤食べる時の注意

食事の前には手洗いをしっかりと行い、温かいものは温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べ、常温での放置は避けましょう。

⑥残った食品

温かいおかずは冷ましてから冷蔵庫へ。この季節は特に作りすぎず、「食べ切る」量を作ること大切です。

食中毒の症状は、腹痛、下痢、おう吐、発熱など風邪と間違えやすい場合があります。気になる症状があった場合には、まず医師の診察を受けましょう。

食中毒は、予防が何よりも大切です。家族みんなで予防に努めましょう。

町管理栄養士 大倉 淑子

Hospital 内科系急病当番医

平日 ⇒ 19時～21時
土曜日 ⇒ 14時～17時
日曜・祝日 ⇒ 9時～12時・14時～17時

8月 (内科系急病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	太美	近藤	さわざき	とうべつ内	スウェーデン	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
勤医協	堀江	堀江	太美	近藤	さわざき	とうべつ内
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
スウェーデン	堀江	勤医協	堀江	堀江	太美	近藤
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
さわざき	とうべつ内	スウェーデン	堀江	勤医協	堀江	堀江
29日	30日	31日				
太美	近藤	さわざき				
9月 (内科系急病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
とうべつ内	スウェーデン	堀江	勤医協	堀江	堀江	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
近藤	さわざき	とうべつ内	スウェーデン	堀江	勤医協	堀江

◆個別予防接種◆

DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)
⇒ 生後3カ月～90カ月未満
DT (ジフテリア・破傷風)
⇒ 11歳・12歳
麻疹 ⇒ 生後12カ月～90カ月未満
風疹 ⇒ 生後12カ月～90カ月未満
印の機関は事前に予約してから予防接種を受けてください。



医療機関

勤医協当別診療所	☎23-3010	末 広
近藤医院	☎23-2021	園 生
■さわざき医院	☎25-2055	北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎22-1313	西 町 要予約
太美中央医院	☎26-2332	太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎25-3151	太美町
■堀江病院	☎22-3111	樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎26-4649	太美町