

**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ーセンター（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	ゆとろ	6日 月	13:00～15:00	
	4カ月・10カ月児健診		13日 月 1月7日 金	受付13:00～14:00	
	1歳8カ月・3歳児健診	西コミ	17日 金 24日 金	受付13:00～14:00	
	ツベルクリン反応検査	ゆとろ	7日 火	13:00～13:30	
	BCG予防接種		9日 木		
	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。	西コミ	2日 木	10:00～14:00
成人向け	女性がん検診	ゆとろ	3日 金	受付7:20～8:00	
	健康相談		22日 水	9:30～11:30	
	健康運動相談（指導日）		10日 金	9:30～11:30	
	健康運動相談		毎週月・金曜		
	リハビリ教室		22日 水	10:30～14:30	
	ねこやなぎの会		15日 水	10:30～14:30	
	友遊会		14日 火	10:00～12:00	
	かすみ草の集い		西コミ	16日 木	10:30～14:30
	断酒会		ゆとろ	6日 月	18:30～20:30
	20日 月				



**風邪対策のポイント!!**

- ①できるだけ人ごみをさけ、帰宅時にはしっかり手洗いとうがいをする。
- ②十分な休養と栄養を摂り、抵抗力を落とさないように。
- ③室内の乾燥を避け、換気に気を配る。
- ④インフルエンザの予防接種。（大人は1回、子供は2回の接種が必要）  
38度以上の急な発熱や、悪寒・関節痛・筋肉痛などの症状がある場合は、インフルエンザの可能性もありますので、早めに受診しましょう。





運動は大切だと思っけていても、始めることや続けることが難しいのが多くの人の本音ではないでしょうか？特に冬期間は「外に出るのが面倒」「滑るので怖い」などの理由で運動不足になりがちなので注意が必要です。

**運動を始めるきっかけ、続けるコツ**  
「健康なまちづくり研修会」 齋川 義章 健康運動指導士の講演から



**最近全力で走ったのはいつですか？**  
こう聞かれても、すぐに答えられない方が多いと思います。生活習慣病の原因は食生活と運動です。食事を取りすぎている人が増えている一方で便利な社会になり体を動かす機会は少なくなっています。生活習慣病予防のためには意識的に体を動かす必要があります。

**段差につまずくことはありませんか？**

介護が必要な状態になる原因に「転倒・骨折」があります。筋力や

バランス能力が低下すると、つまずきやすくなったり、転びやすくなります。これらを防ぐには特に足の筋力を保つことが重要です。

**運動を始めるきっかけは？**

何か難しいことと考えるのではなく普段の生活の中で意識的に体を動かすと始めやすいです。なかなか始められないという方は、「料理の合間にかかとの上げ下げ」「テレビを見ながらストレッチ」から始めてみませんか？

**続けるコツは？**

目標を持つこと。「月・水・金は1時間歩く」「3カ月で3キロやる」など具体的な方が良いでしょう。また、達成できた時には、自分にご褒美をあげることも続けるコツです。

**貯筋(ちよきん)をしましょう！**

「筋力」は「お金」とは違い人から借りることも、もらうこともできません。自分で貯めて、自分で使うことしかできません。

ゆとろでは月1回、健康運動相談を行っています。齋川先生が自分にあつた運動方法をアドバイスしますので皆さんも「貯筋」をしましょうか？

町保健師 荒 厚子

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

12月 (内科系急病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
スウェーデン	堀江	勤医協	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	堀江	勤医協	堀江	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	近藤	さわざき	とうべつ内	スウェーデン	堀江	勤医協
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
堀江	堀江	堀江	太美	さわざき	とうべつ内	スウェーデン
29日	30日	31日	12月28日から1月4日までは、日曜・祝日の時間帯になります。			
堀江	勤医協	堀江				

1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	堀江	太美	近藤	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	堀江	太美	近藤	さわざき

◻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  
麻しん ⇒ 生後12カ月～90カ月未満  
風しん ⇒ 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
当別ファミリークリニック	☎26-4649	太美町