

各種健診等のご案内

健診等の日程は p.26
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.26 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

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。

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

■子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>

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 特定健診・ 後期高齢者健診・ 肝炎ウイルス検診
		5 種混合・ 水痘・MR・ DT	小児肺炎球菌・ B 型肝炎・ ロタ	日本脳炎	子宮頸 がん	高齢者 肺炎球菌	高齢者 带状疱疹	
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	●	●	●	●	●	●	●
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。
※BCG は町内ではゆとろの他、当別あんしんクリニックでも接種可能です。

野菜を食べて元気に夏を乗り切ろう！

8月31日は「野菜の日」

野菜の栄養やおいしさを再認識し、野菜を多く摂取してもらうことを目的に「や（8）き（3）い（1）」の語呂合わせで1983年に制定されました。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するために1日350g以上の野菜摂取が推奨されていますが、皆さんは食べていますか？

一般的な野菜料理1皿には、約70gの野菜が含まれていますので、1日5皿分の野菜料理を食べると、350gの野菜を摂取することができます。ちなみに、350gのうち120gを色の濃い緑黄色野菜、230gを色の薄い淡色野菜で摂取すると、野菜に含まれているビタミンやミネラル類、食物繊維等をまんべんなく補給することができます。

<1日5皿の野菜料理の例>



ほうれん草のお浸し



ゆでブロッコリー



きんぴらごぼう



野菜炒め



貝だくさんの味噌汁

まだまだ足りない当別町の野菜摂取量

令和5年度に当別町で行われた健康づくりアンケート調査では、1日5皿野菜料理を食べていると回答した方はわずか6.8%となっており、不足している方が多い状況です。毎食1～2品、野菜料理を食べる習慣

をつけることで、1日5皿分の野菜料理を無理なく食べることができます。また、野菜摂取量を1日50g程度、ちょうど1皿分増やすと高血圧リスクが低下するとの研究報告もあります。1日5皿未満の方は、まず1皿増やすところから取り組むことをお勧めします。

夏野菜を食べて元気に夏を乗り切ろう！

夏に旬を迎えるトマト、ピーマンなどの緑黄色野菜には、体内の老化や、がん、生活習慣病の予防に効果的な抗酸化作用の成分が多く含まれています。なお、抗酸化作用は、細胞へのダメージを予防することが期待できるため、夏の紫外線対策にも効果的な食品といえます。また、野菜は全般的に他の食品よりも水分を多く含んでおり、中でも夏に旬を迎えるきゅうりやナスは、100g中90g以上の水分を含んでいるため、食べることで体内から体を冷やし、クールダウンする効果があります。夏野菜には、水分以外にもビタミン、ミネラルが含まれているので、栄養を補いながら水分補給ができ、夏バテや熱中症予防に効果的です。

野菜レシピ配布しています

町管理栄養士が考案した旬の野菜を使った簡単お手軽レシピチラシを、役場、ゆとろ、西当別コミュニティセンターに設置しています。是非ご活用ください。
▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広 告