

各種健診等のご案内

健診等の日程はp.28
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.28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							
		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	小児 インフルエ ンザ	高齢者 インフルエ ンザ・ コロナ
勤医協当別診療所	23-3010	●		●		●	●	小学生～	●
さいわい内科消化器クリニック	27-7591					●	●	13歳～	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	●	6カ月～	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27-6630							6カ月～	●
田園通りさわぎ医院(予約はWEBも可)	25-2055	●	●	●		●	●	6カ月～	●
当別あんしんクリニック(予約はWEB)	27-8012	●	●	●	●	●	●	6カ月～	●
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～	●	●	●	6カ月～	●
ふとみクリニック	25-3800						●	小学生～	●
北海道医療大学病院(札幌市北区)	778-7575	●	●	●	●	●	●	※1	●

※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カ所でも接種可能です。

※1 北海道医療大学病院および江別市内小児科での小児期インフルエンザ予防接種は、医療機関にいったん金額を支払い、後日申請により一部助成を受ける
ことができます。

これからの季節に注意！感染症予防で心も体も健康に

寒さがいよいよ深まる季節になりました。11月は空気が乾燥し始め、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなる時期です。今回は、感染症予防について改めて見直してみましょう。

感染症を防ぐ3つの基本

①手洗い・手指消毒を徹底

普段何気なく触れているスマホやドアノブなどには、実は菌やウイルスが付着しているかもしれません。外出先から戻ったら、まずは石鹸と流水で手を十分に洗いましょう。特に指先や爪の間までしっかり洗うことが大切です。また、アルコール消毒も効果的です。

②咳エチケットを守る

くしゃみや咳をするときは、ティッシュや腕で口元を覆うか、事前にマスクを着用し、周囲へのウイルス拡散を防ぎましょう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨て、手洗いも忘れずにしましょう。マスクを着用する際には、鼻と口をしっかりと覆うように着けましょう。

③適度な換気と湿度の維持

冬場は暖房をつけることが増えますが、窓を少し開けるなど定期的に換気を行いましょう。また、乾燥した空気はウイルスが活性化しやすくなるため、湿度を50～60%に保つことがポイントです。加湿器や濡れたタオルを活用するのもおすすめです。

免疫力アップで感染症を寄せ付けない！

感染症を防ぐには、日ごろの健康管理も重要です。免疫力を高めるために以下のことを心がけましょう。

①バランスの良い食事

野菜を多めに摂り、タンパク質も補給しながら栄養をバランス良く取りましょう。

②十分な睡眠

体をしっかりと休ませることで免疫細胞が元気になります。規則正しく、質の良い睡眠を十分に取しましょう。

③適度な運動

ウォーキングなどの軽い運動を習慣化しましょう。運動は体力向上だけでなく、ストレス解消や血行促進にも役立ちます。

予防接種を忘れずに

予防接種は、感染を防ぐだけでなく、重症化を予防する重要な手段です。当別町では、65歳以上の高齢者の方を対象に、インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンの接種費用を補助しています。また、生後6か月から中学3年生以下の子どもを対象に、インフルエンザワクチンの接種費用を補助しています。接種を希望される方は、早めに医療機関へご相談ください。

問 保健福祉課健康推進係（ゆとり内・☎23-4044）

広 告

広 告

広 告