

# 健康ひろば

■問合せ  
保健福祉課健康推進係  
(ゆとろ内・☎23-4044)

## 各種健診等のご案内

健診等の日程は p.30  
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.30町内イベントカレンダーをご確認ください。



急病当番医

町のホームページからでも  
確認できます→

※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。

## 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 帯状疱疹	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～	●
田園通りさわざき医院(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。

## +10（プラス・テン）とBK30（ブレイク・サーティー）で元気に！

### 座位行動の時間が長いと健康を損なうリスクあり

座位行動とは、座っていたり、横になっていたりする状態のことです。近年の研究で、座位行動の時間が長すぎる人は、死亡のリスクを含めて、健康を損なう様々なリスクが高くなることが明らかになってきました。普段座って過ごすことが多いと感じている人は、意識して身体活動を増やすように心がけることが重要です。

### BK30（ブレイク・サーティー）とは

30分に1回身体を動かし、座りっぱなしの状態を中断（ブレイク）することが、BK30（ブレイク・サーティー）と呼ばれる生活改善のポイントです。家庭や職場などで、30分に3分ほどは立ち上がり、体を動かしましょう。

#### 【BK30の例】

- ・テレビのCM中に立ち上がってストレッチをする
- ・リモコンは手元に置かず、立ち上がって操作する
- ・席を立つことが難しい場合は、座ったまま足踏みする
- ・バスや電車での移動や待ち合わせなどでは、できるだけ座らないことを意識する



### +10（プラス・テン）とは

今より10分多く体を動かすことを+10（プラス・テン）と呼びます。身体活動量が多いほど、肥満やメタボリックシンドロームのリスクは低下します。1日60分以上体を動かすことを目標に、まずは今より10分だけでも多く体を動かしましょう。

#### 【家庭で出来る+10】

- ・家事の時間を増やす
- ・休日のごろ寝は避け、積極的に外出する
- ・仕事終わりや休日の余暇時間に運動を取り入れる

#### 【職場で出来る+10】

- ・電車や自動車を減らし、自転車や歩くで通勤する
- ・エレベーターやエスカレーターではなく、できるだけ階段を利用する

### できることから健康づくりを

身体を動かすことを身体活動といいます。身体活動には、運動と生活活動があります。

運動ができなくても、普段の生活で意識して身体を動かせば、立派な健康づくりになります。買い物、家事、畠仕事、地域活動、散歩、ストレッチ、筋トレ、体操、運動・スポーツなど、挑戦できるものはたくさんあります。身体活動を積極的に増やし、健康で豊かな人生を過ごしましょう。

問 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広 告

広 告

広 告