

# 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.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。

## 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 帯状疱疹	新型コロナ ウイルス	
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	●	●	●	●	●	●	●	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27-6630								●
田園通りさわざき医院(予約は WEB も可)	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。

## あなたの血圧は大丈夫？知っておきたい血圧のこと

### 血圧とは

血圧は一般的には動脈内部の圧力のことと指します。基本的に治療が必要な高血圧と診断されるのは、140/90 mmHg以上の場合です。

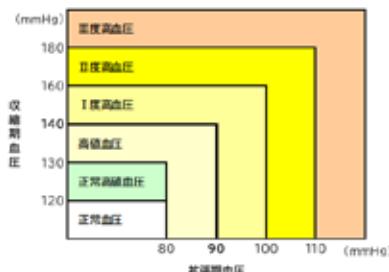
高値血圧は高血圧の一歩手前です。国民のおよそ2人に1人が高値血圧からⅢ度高血圧に該当すると言われています。

### なぜ血圧が高いと注意が必要？

血圧が高くても、通常は症状を感じることが少なく、生活に大きな支障をきたすことはありません。しかし、血圧が高い状態が続くことで、血管が長期間張り詰めた状態となり、次第に硬く厚くなる「動脈硬化」を引き起こします。動脈硬化が進行すると、脳卒中・心疾患など命に関わる病気を引き起こしやすくなるため、自覚症状がなくても血圧には注意が必要です。

### 自分の血圧を知ろう！

普段の血圧を把握していますか？家庭での血圧は高血圧の治療を考えいくうえで大切な情報となります。健康なうちから、血圧を測る習慣をつけましょう。



### 【測るタイミング】

- ▼朝 起きてから1時間以内・朝食前・服薬前に1～2分安静にしてから
- ▼夜 1～2分安静にしてから

### 高血圧の診断基準

(家庭血圧)

135/85mmHg 以上

### 【正しい測り方】

- ①排尿・排便は済ませる
- ②椅子の背もたれに軽くもたれ、足を組まずリラックスして座る
- ③測定部位を心臓の高さにする（図のような上腕式血圧計がおすすめ）
- ④毎日できるだけ同じ時刻に測定する
- ⑤原則2回測定し、その平均をとる



### 病院や健診会場で測ると高い？

健診や病院では血圧が高いが家では高くないという方がいます。これは緊張などが原因で起こる「白衣高血圧」と呼ばれるものです。白衣高血圧は、当面の危険度は高くありませんが、持続的な高血圧につながる可能性があります。家庭での血圧測定を続け、定期的に健康状態を確認することが重要です。

ぜひ1年に1回は健診を受診し、健康状態を確認しましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広 告

広 告

広 告