

## 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→



乳幼児健診  
各種事業



各種健康診査

### <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。

## 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>

## 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 带状疱疹	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							●	
田園通りさわさき医院(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。

## こころの健康を守るためにできること

進学や就職、異動、引っ越しなど、生活環境が大きく変わりやすい3月は、知らず知らずのうちに心に負担がかかり、ストレスや不安から体調を崩しやすくなる傾向があります。

### こころの不調のサイン

仕事や学校・家庭・人間関係・経済的な不安など、様々な要因が重なり、誰でも心のバランスを崩すことがあります。早めに心の不調に気づき、適切に休むためにも、心の不調のサインを知っておくことが大切です。不調が続いたり、日常生活に支障が出る場合は、早めに周囲や専門機関に相談してください。

#### 【こころの不調のサイン】

- ①イライラしたり、怒りっぽくなる
- ②気分が落ち込み、やる気がなくなる
- ③人づきあいが面倒になり、避けるようになる
- ④寝つきが悪くなったり、熟眠できなくなる
- ⑤食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- ⑥下痢をしたり、便秘しやすくなる など



うと感じたら、本人のペースを大切にしていつも通りに接し、話をよく聴き、症状が気のせいでないことを伝えたり、相談窓口や専門機関につなぐことも支えになります。

### こころを守るセルフケア

心の健康を保つためには、日頃からセルフケアを行うことが大切です。自分に合った方法を探してみましょう。

#### 【セルフケアの例】

- ①ストレッチなど体を動かす
  - ②腹式呼吸を繰り返す
  - ③好きなことや、ほっとできる時間を作る
  - ④一人で抱え込まず、信頼できる人に話す
  - ⑤寝る前にスマホを見ず、リラックスできる環境を作り、睡眠の質を上げる など
- 「つらい」と感じたときは、我慢せず、相談することが大切です。心の健康に関する相談窓口の情報は、町ホームページでご確認ください。



町ホームページ

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

### 周囲の人にできること

心が疲れている時は、自分で気づくことや対処ができないこともあります。身近な人の様子がいつもと違

広告

広告

広告