

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>

- ・乳幼児健診は対象者へ個別にご案内します。
- ・がん検診等を希望する方は、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

■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>

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	BCG・ 妊婦RS ウイルス	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カ所でも接種可能です。

心と体の健康を守る禁煙のススメ

心身の健康のため禁煙が大切です。効果的な禁煙方法をご紹介します。

喫煙のきっかけを避ける

- ①朝、目が覚めたらすぐに顔を洗う
- ②脂っこい料理は避けて食事は腹八分目を守る
- ③コーヒー・アルコールを禁煙開始後1～2週間は控える
- ④食後は早めに食卓を離れる
- ⑤喫煙者に近づかない
- ⑥ライターや灰皿など喫煙具を捨てる
- ⑦禁煙を周囲に宣言する

吸いたいときにできること

- ①冷たい水や炭酸水を飲む
- ②ゆっくりとした深呼吸
- ③歯を磨く・ミント系のガムを噛む

たばこの代わりにできるリラックス法

- ①短時間の運動（掃除、体操、ウォーキングなど）
- ②アロマの香りを嗅ぐ（ベルガモット、ミント、レモンなど）
- ③温かいお湯で入浴・シャワー
- ④手を動かしたり、集中できる活動（手芸、音楽や動画の視聴）

医療機関の禁煙外来

禁煙に取り組むには医療の力も有効です。2020年12月より、禁煙治療用アプリとCOチェッカーが保険診療として、禁煙外来で処方されるようになりました。スマートフォンで喫煙状況をモニタリングし、個別アドバイスや心理行動面から禁煙のサポートをします。



当別近郊の禁煙外来

【保険診療の適用条件】

- 直ちに禁煙することを希望している（加熱式タバコを含む）
- 禁煙治療を受けることに同意する
- 1日の喫煙本数×喫煙年数≥200（35歳以上）
- ニコチン依存症と診断される

【禁煙補助剤いろいろ】

禁煙外来で入手できる	バレニクリン（飲み薬）
禁煙外来または薬局で入手できる	ニコチンパッチ（貼り薬）
薬局等で入手できる	ニコチンガム（噛む薬）

禁煙で人生を変えよう

町の保健師があなたに合った禁煙方法の相談に応じています。

▼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