

## 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→



乳幼児健診  
各種事業



各種健康診査

### <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10日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.30 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	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。

## あなたの健康、野菜で変わる！6月は食育月間です！

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することです。

健康的な食事のポイントとして、主食（米・パン・麺類の食品）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品の食品）・副菜（野菜・きのこ・海藻類の食品）を揃えることが挙げられますが、中でも野菜・きのこ・海藻類は不足しがちな食品の一つです。

### なぜ「野菜」が必要なの？

野菜には、私たちの体を健康に保つために欠かせない栄養が豊富に含まれています。

- ①ビタミンA（にんじん、ほうれん草など）  
皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。
- ②ビタミンC（ピーマン、ブロッコリーなど）  
免疫力を高め、風邪予防などに役立ちます。
- ③ビタミンB群（様々な野菜に含まれる）

エネルギー代謝を助ける働きがあるため、ごはんなどの炭水化物の食品を効率よくエネルギーに変換する手助けをします。

その他、高血圧予防に効果的なカリウムや、便秘予防に効果的な食物繊維なども豊富に含まれており、野菜類は、体の細かな調子を整える、まさに健康なからだづくりの縁の下の力持ちのような存在とも言えます。

### 1日に必要な野菜の量は？

生活習慣病を予防するためには、1日に350gの野菜（野菜料理約5皿分）が必要とされています。

このうち、120gを色の濃い緑黄色野菜、230gを淡色野菜で摂ると、ビタミンやミネラル、食物繊維などをバランス良く補給できます。

### 野菜を増やす調理のコツ

- ①加熱して「カサ（見た目のボリューム）」を減らす  
生サラダだけではなく、炒め物やスープなど加熱することで、カサが減り食べやすくなります。
- ②「冷凍野菜」、「カット野菜」、「乾燥野菜」の活用  
少し足りない！そんな時に追加してみましょ。冷凍野菜やカット野菜は、料理の付け合わせにもなります。乾燥野菜は、炊き込みご飯やスープなどを作る途中に加えると、具材アップにもつながります。

### あなたの野菜摂取量、測定できます！

自分の野菜摂取量を測定することのできる測定器「ベジチェック」をゆとり内健康推進係カウンターに設置しています。定期的にご利用頂き、健康づくりにお役立て下さい。なお、貸出中等の場合もごさい。設置日時等は下記までお問合せください。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとり内・☎23-4044）

広 告