

各種健診等のご案内

健診等の日程は p.28
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。

乳幼児健診
各種事業

各種健康診査

急病時・夜間の相談先

■救急安心センターさっぽろ

看護師が24時間救急医療相談に応じます。スマホ等での緊急度判定は、無料サポートツールを利用ください。

- ・電話番号 # 7119 または 011 - 272 - 7119

緊急度判定
サポートツール

■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。

- ・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

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	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。

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.28 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。

水分補給で夏を元気に過ごしましょう！

暑い季節は、知らないうちに体から水分が失われています。特に高齢の方や子どもは、のどの渇きを感じにくく、水分不足になりやすい傾向があるため、周囲で声をかけ合うことが大切です。

水分不足のサイン

口の渇きのほか、尿の色が濃い、だるさや食欲低下などの症状は、水分不足のサインかもしれません。

水分補給のポイント

①タイミングを決める

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体内から1～2%の水分が失われています。起床時や入浴前後などに合わせて、水分補給のタイミングを決めておく忘れにくくなります。のどが渇く前からの水分補給を心がけましょう。



②こまめにとる

成人では、1日1.2～1.5ℓ程度の水分をとることが目安とされています。ただし、一度にたくさんの水分をとってもうまく吸収されません。こまめにとることが大切です。

③飲み物の選び方

水分補給は水やお茶を選びましょう。スポーツドリンクは、汗を多くかいたときに適していますが、糖分が多いため、飲み過ぎには注意が必要です。アルコールやカフェインを多く含む飲み物は、体内の水分を排出してしまうため、水分補給には適していません。

④食事も大切に

水分は飲み物だけでなく、食事からも体に取り入れられます。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、1日3食を意識し、バランスよく食事をとることも大切です。

夏を元気に過ごすために

水分補給は熱中症予防の基本です。こまめな水分補給を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

問 保健福祉課健康推進係（ゆとり内・☎23-4044）

広 告

広 告

広 告