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.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→

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

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

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。

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	高齢者帯状疱疹	小児インフルエンザ	高齢者インフルエンザ・コロナ
勤医協当別診療所	23－3010	●		●			●	●	小学生～	●
さいわい内科消化器クリニック	27－7591						●	●	13歳～	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25－3151	●	●	●	●		●	●	6か月～	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27－6630								6か月～	●
田園通りさわざき医院(予約はWEBも可)	25－2055	●	●	●			●	●	6か月～	●
当別あんしんクリニック（予約はWEB）	27－8012	●	●	●	●	●	●	●	6か月～	●
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～	●		●	●	6か月～	●
ふとみクリニック	25－3800							●	小学生～	●
北海道医療大学病院（札幌市北区）	778－7575	●	●	●	●		●	●	※1	●

※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か所でも接種可能です。
※1 北海道医療大学病院および江別市内小児科での小児期インフルエンザ予防接種は、医療機関にいったん金額を支払い、後日申請により一部助成を受けることができます。

冬こそ！「ちょこっと筋トレ」

身体活動は、生活習慣病の予防や気分転換、ストレス解消に役立つだけでなく、歩く、立つ、階段を上るなど、日常生活を続けるための筋力を保つうえでも大切です。特に筋力は、年齢とともに低下しやすいため、普段から身体活動を続け、筋力を維持していくことが大切です。

筋肉量は、40代をピークに低下していきますが、筋力トレーニングによる効果は何歳になっても継続するといわれており、年齢を問わず取り組んでほしい運動です

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人・高齢者ともに筋力トレーニングを週２～３日行うことが推奨されています。

運動習慣がない人が約７割！？

全国と同様に、当別町では約７割の方は運動習慣がありません。

また、冬になると積雪や寒さの影響で外出の機会が減るため、身体活動量が低下しやすい傾向があります。だからこそ、冬の間も体を動かす習慣を意識的に取り入れることが重要です。

冬でもできる「ちょこっと筋トレ」

①テレビを見ながら
　椅子からゆっくり立つ、座るを繰り返す
②皿洗い中
　かかとを上げ下げしてふくらはぎを鍛える
③壁に手をついて
　軽い腕立て伏せをする
④寝る前
　無理のない範囲でスクワットをする

これらの運動は短時間でも取り組むことができ、続けることで筋力の維持につながります。寒い季節でも、無理なく「ちょこっと筋トレ」を取り入れて、いつまでも元気に、自分らしい生活を続けていきましょう。



問 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23－4044）

広　告

広　告

広　告