

各種健診

健診名		受付日時 / 場所		内容
乳幼児	1歳8か月 3歳児健診	3金 17金	13:00～14:00 西コミ ゆとろ	個別通知 しています
	歯科健診 フッ素塗布	23木	9:30～11:30 ゆとろ	個別通知 しています
各種健診	子宮・乳がん検診	15水	8:45～14:00 ゆとろ	個別通知 しています
	肝炎ウィルス検診		町内医療機関 で随時実施 ※予約の上、 受診ください	B・C型肝炎 ウィルス検査
	特定健診			40～74歳の方
	後期高齢者健診			75歳以上の方

予防接種

母子健康手帳を持って直接
会場にお越しください。

種類	受付日時 / 場所		対象
ポリオ予防接種	9木	13:00～13:30 ゆとろ	生後3か月～90か 月までの子と昭和 50～52年生まれ の今回ポリオを接種 する子の保護者
	10金	西コミ	
	22水	ゆとろ	

DPT、DT、麻疹風疹混合ワクチンは、随時個人で接種で
きます。右記医療機関へ予約の上、受診ください

■各種健診・予防接種についての詳細・申込み

福祉課保健サービス係（ゆとろ内・☎23-2346）

■検診結果説明会・特定健診・後期高齢者健診につ いての詳細・申込み

住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-4044）

つどい

事前申し込みが必要です

つどい名	日時 / 場所		対象
友遊会 (当別地区)	20月	10:00～13:00 ゆとろ	高齢の方で外出の 機会が少なくなっ ている方
かすみ草の集い (西当別地区)	21火	10:30～14:30 西コミ	
断酒会	第1・第3月曜	18:00～21:00 ゆとろ	お酒で悩んでいる 方・家族
身体障害者 カラオケの会	14火	13:00～17:00 ゆとろ	障害者の方 どなたでも
新生家族会	16木	13:00～15:00 地域福祉ターミナル	障害者の家族の方 どなたでも

▼申込み 友遊会・かすみ草の集い 保健サービス係
断酒会 日中（江別保健所・☎011-383-2111）
夜間（工藤・☎22-2510）
身体障害者カラオケの会 社会福祉協議会
（ゆとろ内・☎22-2301）
新生家族会（佐々木・☎23-1297）

各種相談

相談名	日時 / 会場 / 申込み等	
健康相談	29水	9:30～11:30 会場 / ゆとろ 申込み / 保健サービス係
心の健康相談 【心の悩みについて 専門医が相談】	24金	13:30～16:00 会場・申込み 江別保健所 （☎011-383-2111）

町内委託医療機関

肝炎ウィルス検診、特定健診、
後期高齢者健診は全ての医療機関で実施

医療機関名	電話番号	予防接種	インフルエンザ
勤医協当別診療所	23-3010	○	○
近藤医院	23-2021	○	○
さわぎき医院	25-2055	○	○
スウェーデン通り内科 循環器科クリニック	25-3151	○	○
とうべつ内科クリニック	22-1313		○
堀江病院	22-3111		○
北海道医療大学 歯科内科クリニック	23-1604		○
とうべつ整形外科医院	25-5040		○

広 告

内科系急病当番医

- ◆ 平日 19時～21時
- ◆ **土曜** 14時～17時
- ◆ **日曜・祝日** 9時～12時・14時～17時

日	月	火	水	木	金	土
			10/1 スウェーデン	2 堀江	3 堀江	4 堀江
5 とうべつ	6 さわざき	7 近藤	8 勤医協	9 スウェーデン	10 堀江	11 堀江
12 堀江	13 とうべつ	14 さわざき	15 近藤	16 勤医協	17 スウェーデン	18 堀江
19 堀江	20 堀江	21 近藤	22 勤医協	23 さわざき	24 近藤	25 勤医協
26 スウェーデン	27 堀江	28 堀江	29 堀江	30 堀江	31 とうべつ	11/1 近藤
2 勤医協	3 スウェーデン	4 堀江	5 堀江	6 堀江	7 堀江	8 とうべつ
9 さわざき	10 勤医協	11 スウェーデン	12 堀江	13 堀江	14 堀江	15 堀江

☆具合が悪いときは、早めに受診しましょう。

【11月の予定】

7	金	4か月・10か月健診	ゆとろ	13:00～14:00
7	金	BCG	ゆとろ	14:00～14:30



いきいき

健康生活

上手に体重管理できていますか？

秋は食べ物のおいしい季節ですが、つい食べ過ぎていませんか。自分のからだに合った体重や食事を量を知って、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防につなげましょう。

◎あなたの体型とちょうどよい体重をチェック！

あなたの体格指数(BMI)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例)身長160cm体重58kgの場合:58÷1.6÷1.6=22.6(標準)

BMI 18.5 未満	やせ
BMI 18.5～25.0	標準
BMI 25.0 以上	肥満

あなたの適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22
例)身長160cmの場合:1.6×1.6×22=56.3kg

◎からだの仕組みと体重の関係

年齢・性別・日常の活動量により、必要な食事は異なります。中高年になり、若い頃と同じ位からだを動かしているからといって同じ量を食べていると体重増加の原因となります。また、夏は農作業(活動量=高)、冬は座っている時間が多い(活動量=低)ように、体を動かす量が違う場合、50歳代男性では、ごはん約2膳分(1膳200gとして約670kcal)エネルギー消費量に差が生じるので、食事を調整する必要があります。減量したい方や、高血圧・糖尿病の方など自分に合った食事を確認したい方は、管理栄養士による「食事分析」も行っています。お気軽にご相談下さい。

▼詳細 福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎23-2346)

広 告

Town Topics

タウン トピックス

まちの話題

広報誌で紹介した写真または
データを希望者に提供します。
お申し込み
情報課広報広聴係 (Tel.23-3069)



福祉まつり ふれあい広場 2008

9月6日 ゆとろ

体験イベントや交流の機会を通じて、福祉活動に対する理解をより深めてもらおうと、当別町、当別町社会福祉協議会などが主催し、福祉まつりを開催。

今年のテーマは「来て、見て、みんなで創る心の輪を広げよう」。YOSAKOIソーランの演舞、子どもジャズダンスなどが披露されたほか、こどもから高齢者まで楽しめるゲームや、スタッフの巨大紙芝居の読み聞かせなどを通じ幅広い世代の交流がありました。またミニ緑日や展示コーナーが設けられ、大勢の来場者が交流を深めました。



秋満喫 イモほりサイクリング

9月14日 高岡ほか

親子の交流と味覚の秋とスポーツの秋とを丸ごと楽しもうと、ファミリー・森のサイク実行委員会が主催してイモほりサイクリングが開催されました。総合体育館をスタートし、スウェーデンヒルズを經由して高岡のジャガイモ畑までを自転車で走り、そのままイモ掘り体験。クワで地面を掘り、ジャガイモが土から顔を出すと、参加者からは「すごく大きいね」と歓声が上がっていました。秋晴れの空の下、44名の参加者は心地好い汗を流し、サイクリングとイモほり体験を楽しんでいました。



目指せ 中小屋地域の活性化

9月13日 旧中小屋小学校

中小屋地区を地域住民の手でもっと元気にしようと、地元農家らが中心になって設立された中小屋商学校元気会が道草市場を開設。

このイベントは平成17年に閉校になった中小屋小学校の校舎を活用し、地域活性化を図ろうとの思いで企画された初の試みで、会場には、スイカ、メロン、とうきびなど中小屋産の新鮮な農産物が並んだほか、軽食コーナーが設置され、国道275号を走行するドライバーらが車を止め、地域住民と会話をしながら買い物を楽しむ光景が見られました。