

# 健康ひろば 11月の予定

## 各種健診

健診名	受付日時/場所	内容	
乳幼児	4か月 10か月児健診	7 金 13:00～14:00 ゆとろ	個別通知 しています
	1歳8か月 3歳児健診	21 金 13:00～14:00 ゆとろ	個別通知 しています
各種健診	センター検診 (がん検診)	21 金 7:55～8:10 西コミ	個別通知 しています
	肝炎ウイルス検診	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 ウイルス検査
	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
BCG	7 金 14:00～14:30 ゆとろ	生後6か月未満の乳児

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)	17 月 10:00～12:00 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)	18 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	11 火 13:00～17:00 ゆとろ	障害者の方 どなたでも
新生家族会	未定 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	26 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】	28 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

肝炎ウイルス検診、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	25-4050		○

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

☆具合が悪いときは、早めに受診しましょう。

### 【12月の予定】

3	水	センター検診	ゆとろ	7:55～8:10
12	金	4か月・10か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
12	金	BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30



## いきいき 健康生活

### ストレスとこころの健康

#### ストレスとは？

ストレスとは、ストレッサー（刺激）を受けた時に生じる心や体のゆがみを意味します。気温や騒音、事故やケガ、仕事、人間関係などの生活の中の出来事すべてがストレッサーとなります。適度なストレスは体やこころに良い影響を与えますが、過剰なストレスはこころや体の病気につながる場合があります。

#### ストレスによる症状は？

目の疲れ、肩凝り、朝気持ち良く起きられない、頭が重いなどの症状が現れることがあります。慢性になると、不眠、やる気が起きない、考えがまとまらない、体重減少などが現れることがあります。また、元気がない、会話が減る、体の不調を訴えるような様子が見られることがあります。慢性症状が見られる場合、精神科や心療内科などへの受診や相談をお勧めします。

#### ストレスに勝つ！ために5つの「S」

仕事のメリハリ、バランスのとれた食事、規則正しい睡眠、スポーツ、静養はストレスに勝つための基本です。普段から意識して生活しましょう。生活を振り返り、ストレッサーを取り除く、距離を置く、または、誰かに相談やサポートしてもらうことはできるでしょうか？趣味や好きなことなどストレス発散をすることも効果的です。ストレスと上手に付き合って、こころも体も元気に過ごしたいですね。

#### ▼詳細

福祉課保健サービス係（ゆとろ内・☎23-2346）

# 広 告