

健康ひろば 11月の予定

各種健診

健診名	受付日時 / 場所	対象・内容
乳幼児 4か月・10か月児健診	6 金 13:00～14:00 ゆとろ	個別通知 しています
	20 金 13:00～14:00 ゆとろ	
各種健診 センター検診 肝炎ウイルス検診 後期高齢者健診 特定健診	16 月 7:55～8:10 西コミ	バスで札幌検診センターへ行きます。
	町内委託医療機関 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
		75歳以上の方
		40～75歳未満の方

※特定健診は、江別市立病院、北海道医療大学病院（あいの里）でも受診できます。

予防接種

種類	受付日時 / 場所	対象
BCG 予防接種	6 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	随時個人で接種可。右記医療機関へ予約の上、母子健康手帳を持って受診ください。	
(高齢者)インフルエンザワクチン	随時個人で接種可。(12月31日まで) 右記全医療機関及び当別整形外科 ☎25-5040 のいずれかへ予約の上、健康手帳を持って受診ください。	

■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）

■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)	16 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)	17 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	10 火 13:00～17:00 ゆとろ	障害者の方どなたでも

▼申込み 友遊会・かすみ草の集い

保健サービス係（☎23-2346）

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）

各種相談

相談名	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談	25 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】	27 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
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	

広 告

急病当番医（内科系）

- ◆ 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
1 スウェーデン	2 さわぎ	3 とうべつ	4 近藤	5 堀江	6 堀江	7 堀江
8 勤医協	9 スウェーデン	10 さわぎ	11 とうべつ	12 近藤	13 堀江	14 堀江
15 堀江	16 勤医協	17 スウェーデン	18 さわぎ	19 とうべつ	20 近藤	21 堀江
22 堀江	23 堀江	24 勤医協	25 スウェーデン	26 さわぎ	27 とうべつ	28 近藤
29 堀江	30 堀江	12/1 堀江	2 勤医協	3 スウェーデン	4 さわぎ	5 とうべつ
6 近藤	7 堀江	8 堀江	9 堀江	10 堀江	11 スウェーデン	12 さわぎ
13 とうべつ	14 近藤	15 堀江	16 堀江	17 堀江	18 堀江	19 勤医協

■江別市夜間急病センター（江別市錦町 14 番地 5）

内科・小児科の急病の方の診察をします。
 応急対応をします。薬は 1 日分の処方です。
受付時間 19時～翌朝 6 時 30 分（年中無休）
☎ 011 - 391 - 0022

■北海道救急医療情報システム

受診可能な病院を検索できます。
☎ 0120 - 20 - 8699
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）
 FAX 011 - 272 - 8699
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

【12月の予定】

11	金	4 か月・10 か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
11	金	BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30
14	月	友遊会	ゆとろ	10:00～13:00
15	火	かすみ草の集い	西コミ	10:30～14:30



いきいき
健康生活

若くても介護予防が大切

昨年、当別町の高齢者 1,481 人を対象に介護予防チェックを行った結果、日常生活での機能の低下が見られた方が 210 人（14.1%）いました。1 番多かったのは、“以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる”といったところの健康、2 番目に物忘れといった認知機能、3 番目に足腰の筋力の低下という順でした。年齢や性別に関係なく、若い頃から健康を維持して自分らしくいきいきと過ごすことが介護予防につながります。

【活発な交流と関係づくり】

趣味やボランティア、地域の集まりに参加し楽しみを持ちながら交流することで、悩み事を相談できる人間関係を築き、明るく前向きなところの健康の維持につながります。

【健康で元気な身体づくり】

肥満や低栄養状態の予防のために、1 日 3 食の摂取と主食と主菜、副菜をバランスよく食べることが丈夫な身体をつくります。手軽にできるウォーキング等に取り組み身体を動かす習慣をつけることは将来の転倒・寝たきりの予防につながります。

当別町では、子育て中のお母さんから高齢者の方まで介護予防について楽しみながら体や頭を動かして学べる出前講座を行っています。5 人以上の団体であれば、地域会館などに出向きます。気軽にお申し込みください。

▼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)



バスまつり 2009

10月4日 当別駅南口広場

当別町地域公共交通活性化協議会が主催する「当別町バスまつり2009」が当別駅南口広場、ふれあい倉庫前にて開催されました。イベントの目玉は道路とレールを自在に走行するDMVで、参加者は車輪の出し入れを見学したり、試乗をしました。

また、9月に購入した小型ノンステップバスの新車（愛称ポンチョ）も初お目見えしました。このほかにも、天然ガスで走るバスやハイブリッドバスの展示もあり、来場者がより公共交通の取り組みを知るきっかけとなりました。



とうべつ さわやか駅伝

10月4日 駅前大通、市街地

バスまつりの会場の隣では、駅前大通、本通の1.2kmをコースとする駅伝大会が実行委員会主催により初開催されました。小学生、中学生、一般の部に分れた5人1チームで35チーム、約200名が沿道の声援を受けながら力走、応援にも熱が入りました。

優勝は、小学生の部は、太美ミニバス少年団男子、中学生の部は、あいの里東中陸上部A、一般の部は、タカマンで、メダルやふとみ銘泉優待券、副賞のかぼちゃが贈られました。



地域防災力強化研修

10月18日 西当別コミュニティセンター

大規模地震に対する備えとして、地域の防災力を高める目的で総合的な防災訓練が実施されました。

今回の訓練では西当別地区13町内会と防災関係者約300名が西コミセンへの避難訓練、消火訓練、救命訓練等を体験し、特に避難所での生活を想定した避難所運営訓練では、組や班の編成を行うなど自治運営など実践に即したシュミレーションを実施、住民同士の連携が重要なことを確認しました。