

# 健康ひろば 4月の予定

## 乳幼児

母子健康手帳をお持ち下さい。

種類	受付日時 / 会場 / 対象
健診	フッ素塗布・歯科健診 14 木 13:00～15:00 ゆとろ
健診	1歳8ヵ月・3歳児健診 22 金 13:00～14:00 ゆとろ
予防接種	ポリオ 6 水 13:00～13:30 西コミ
	7 木 13:00～13:30 ゆとろ
	20 水 13:00～13:30 ゆとろ
	生後3ヵ月～90ヵ月(7歳6ヵ月未満)
	DPT(三種混合) DT(二種混合) MR(麻疹・風疹)

※詳細は「ゆとろ発信！あかちゃんだより」(ゆとろにて配布)に掲載しています。

## 成人

事前申込みが必要です。

種類	受付日時 / 会場 / 対象
集団検診	バス送迎検診【各種がん検診】 4 月 7:55～8:10 ゆとろ 受付後、対がん協会(札幌)へバスで送迎
個別健診	個別検診【各種がん検診】 対がん協会(札幌)【各種がん検診】 あいの里産婦人科【子宮がんのみ】 江別市立病院【子宮・乳がんのみ】 で受けることができます
	★肝炎ウイルス検診 B・C型肝炎ウイルス検査

※上記★印の健(検)診は、右記医療機関にて随時実施。

### ■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)

各種健(検)診の詳細については、当別町ホームページまたは、『ゆとろ発信！健康だより』(ゆとろ配布)に掲載しています。

## 相談

種類 / 内容	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談 【健康についてのご相談】	随時、受付しています(要予約) 保健サービス係(☎23-2346)
心の健康相談 【心の悩みについて専門医が相談】	14 木 13:30～16:00 江別保健所 (☎011-383-2111)
もの忘れ相談 【もの忘れについてのご相談】	14 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター (☎25-5152) 28 木

## つどい

事前にお問合せください。

種類 / 対象	日時 / 会場 / 申込み等
断酒会 【お酒で悩んでいる方と家族】	4 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111) 18 月 夜間 工藤(☎22-2510)
身体障害者カラオケの会 【障がい者の方どなたでも】	12 火 13:00～17:00 ゆとろ 社会福祉協議会 (☎22-2301)

## 実施医療機関

肝炎ウイルス・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	乳幼児の予防接種
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	
おくやま内科・外科 クリニック	27-5522	

※特定健診は、江別市立病院、北海道医療大学病院(あいの里)、北海道対がん協会札幌がん検診センターでも受診できます。

# 広告

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

### ■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** 18 時 30 分～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

休日・夜間当番医や診療科目（小児科・耳鼻科など）、地域・時間を指定して受診可能な医療機関を検索できます。

☎ 0120 - 20 - 8699

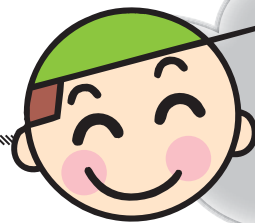
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）

FAX 011 - 272 - 8699

URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

### 【5月上旬の予定】

10	火	バス送迎検診	西コミ	7:55～8:10
12	木	4ヵ月・10ヵ月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
		BCG 予防接種	ゆとろ	13:45～14:00



いきいき  
健康生活

### 歩数計やウォーキングマップで、楽しくウォーキング！

ウォーキングは、脂肪燃焼や血圧の安定など生活習慣病の予防や認知症予防にも効果がある手軽にできる運動です。続けることは難しい、という方もいますが、続けるコツは何よりも楽しむことです。

#### 続けるコツ

##### ①歩数計を使って楽しさ・やる気アップ！！

歩数計を使うと、1日の歩数が簡単に確認できるので、目標の達成度がすぐにわかり、ウォーキングの継続、やる気につながります。

#### 続けるコツ

##### ②町内のおすすめウォーキングコース使って楽しくウォーキング！！

保健推進員さんが実際に歩いて作成した町内のおすすめウォーキングマップ（6コース）を各施設で無料配布しています。

このウォーキングマップには、地図・距離・歩数・消費カロリーだけではなく、景色や風景を楽しみめるような見どころも記載されています。楽しみながらウォーキングをして、生活習慣病予防や健康づくりに役立てましょう。

◆ウォーキングマップの配布場所や歩数計の貸出については、下記までお問い合わせください。

▼詳細 福祉課保健サービス係  
(ゆとろ内・☎ 23 - 2346)



# 広 告