

今月の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
2 / 2 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (☎ 23 - 2346)
2 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (☎ 23 - 2346)
6 (月) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	西コミ	福祉課 (☎ 23 - 2346)
23 (木) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	ゆとろ	福祉課 (☎ 23 - 2346)

予防接種

下記医療機関へ予約の上、随時接種できます。

種類	内容	詳細・問合せ
定期 DPT・DT・MR	母子健康手帳を持参し、接種してください。 ◎任意予防接種は希望者のみの接種になります。 ◎DPTは三種混合、DTは二種混合、MRは麻疹・風疹	福祉課 (☎ 23 - 2346)
任意 ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん		

検(健)診

いずれも、事前の申込みが必要です。

種類	内容	詳細・申込み
各種がん検診(集団・個別)	胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を実施しています	福祉課 (☎ 23 - 2346)
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診	
特定健診	当別町国民健康保険加入者で、40～74歳の方	住民課 (☎ 23 - 4044)
後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者	

実施医療機関

当別町国保加入者で、40～74歳の方の特定健診については、下記医療機関と江別市立病院、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受診できます。

医療機関名(五十音順)	電話番号	検(健)診			予防接種			
		肝炎ウイルス(B・C型)検診	特定健診	後期高齢者健診	定期		任意	
					DPT, DT, MR	ヒブ	肺炎球菌	子宮頸がん
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522	●	●	●				●
勤医協当別診療所	23 - 3010	●	●	●	●	●		
近藤医院	23 - 2021	●	●	●	●	●	●	●
さわぎ医院	25 - 2055	●	●	●	●	●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25 - 5040							●
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				
北海道医療大学歯科内科クリニック	23 - 1604	●	●	●				●
堀江病院	22 - 3111	●	●	●				●

窓口はこちら ■福祉課：保健サービス係(ゆとろ内・☎ 23 - 2346) ■住民課：国保・後期高齢者医療係(☎ 23 - 4044)

広 告

広 告

救急当番医（内科系）

日	月	火	水	木	金	土
			2/1 スウェーデン	2 勤医協	3 さわざき	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 さわざき
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 さわざき	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	3/1 近藤	2 堀江	3 堀江
4 堀江	5 スウェーデン	6 勤医協	7 さわざき	8 とうべつ	9 近藤	10 堀江
11 堀江	12 堀江	13 スウェーデン	14 勤医協	15 さわざき	16 堀江	17 近藤

月～金曜日	19時～21時
土曜日	14時～17時
日曜日・祝日	9時～12時、14時～17時

■江別市夜間急病センター（江別市錦町14-5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。
 ※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・耳鼻科を検索など）、地域・夜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 - 391 - 0022（携帯電話から）
 FAX **011 - 272 - 8699**
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



いきいき
健康生活

からだにやさしいお酒の飲み方

お酒は気持ちをリラックスさせるなど暮らしの中で欠かせないものになっていますが、厚生労働省が推進する『節度ある適度な飲酒』では、健康な方の場合、1日平均純アルコール20g程度の飲酒とし、それを適量としています。ただし、アルコール代謝能力が低い人、普段より飲酒習慣のない人は、これ以下としています。

純アルコール20gの酒量とエネルギー量

ビール	中ジョッキ1杯(500ml)	200kcal
日本酒	1合弱(160ml)	172kcal
ワイン	グラス2杯(200ml)	146kcal
焼酎25度	半合強(100ml)	146kcal
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	142kcal

この中のどれか1つを飲む程度の量であれば、体に負担の少ない量ですが、多量飲酒（純アルコールにして1日60g以上）を続けた場合、50～80%の方が脂肪肝となる恐れがあり、肝炎やがん、虚血性心疾患などのリスクを高めます。

また、アルコールの飲む量が増えると、摂取エネルギー量が増えるだけでなく、食欲を亢進させる働きがありますので、カロリーの高いおつまみの食べ過ぎにも注意が必要です。晩酌は、量と時間を決めて切り上げることを心がけ、週2日、休肝日を受けましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係
 (ゆとろ内・☎23-2346)

広 告