

健康ひろば 9月の予定

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
9 / 3 (木) 13:00 ~ 14:00	4ヵ月・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
3 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
4 (金) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (特定健診・がん検診)	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
18 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8ヵ月・3歳児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)

検(健)診

いずれも事前の申込みが必要です。

種類	内容(対象)	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	福祉課 (ゆとろ内・☎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の方	

予防接種

下記医療機関へ事前の予約が必要です。子どもが接種する時は母子健康手帳を持参して下さい。

種類	内容(対象)	詳細・問合せ
高齢者肺炎球菌	今年度、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方。 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方。	福祉課 (ゆとろ内・ ☎23 - 2346)
4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・小児肺炎球菌・MR・DT・子宮頸がん・水痘	4種混合はDPTとポリオ。DPTはジフテリア・百日せき・破傷風。 MRは麻疹・風しん。DTはジフテリア・破傷風。	

実施医療機関

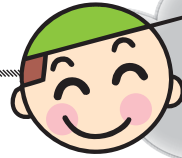
当別町国保加入者で40～74歳の方の特定健診については、下記医療機関と江別市立病院、北海道医療大学病院(あいの里)、北海道対がん協会札幌がん検診センターで受診できます。各種がん検診についてはお問合せ下さい。
高齢者肺炎球菌予防接種については、下記医療機関と北海道医療大学病院(あいの里)で接種できます。

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	4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・MR・DT・水痘	小児肺炎球菌	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌
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	●	●	●	●	●	●	●
さわざき医院	25 - 2055	●	●	●	●	●		●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25 - 5040						●	●
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				●
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



いきいき 健康生活

救急当番医（内科系）

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

- 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。
受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）
電話 **011 - 391 - 0022**

■ 北海道小児救急電話相談

症状に応じた助言を医師や看護師から受けられます。
受付時間：19時～23時（年中無休）
プッシュ回線 **# 8000**
ダイヤル回線 **011 - 232 - 1599**
携帯

■ 北海道救急医療・広域災害情報システム

休日・夜間当番医や診療科目、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。
フリーダイヤル **0120 - 20 - 8699**
携帯 **011 - 221 - 8699**
FAX 案内サービス **011 - 272 - 8699**
URL **http://www.qq.pref.hokkaido.jp**

ぐっすり眠れていますか？

健康を保つための睡眠は、睡眠の長さよりも質が大切です。このようなことはありませんか？

- ・なかなか寝付けない。・眠りが浅い。
- ・途中で目覚めてしまう。・朝早く目覚めてしまう。
- ・寝すぎてしまう。

原因は夜勤や交代勤務などの不規則な生活であることもありますが、もしかしたら、うつ病の始まりだったりなど病気が隠れているかもしれません。

◆ぐっすり、快適に眠るためには

- 寝る前のカフェインやタバコなどを避け、自分なりのリラックスタイムを持ちましょう。
- 寝酒は寝つきが良くなると思われがちですが、浅い眠りとなり、眠りの質が低下しますのでお勧めしません。
- 決まった時刻に起床することが大切です。早く寝るよりも、早起きすることが良い眠りにつながります。
- 朝目覚めたらカーテンを開け、日光を浴びましょう。日光を浴びることは、体内時計のリズムを整えることにつながります。
- 昼寝は15時前に、30分以内にしましょう。

睡眠時間は人それぞれです。生活習慣の見直しをしても日中の眠気が強い時など眠れない苦しみがあるときは、医療機関に相談してみましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係 ☎ 23 - 2346

広 告