

# 健康ひろば 10月の予定

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
10 / 16 (金) 8:45 ~ 14:00	乳がん検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
18 (日) 8:45 ~ 14:00	子宮・乳がん検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
22 (木) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
23 (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)
26 (月) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
11 / 5 (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)
5 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	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
高齢者インフルエンザ(詳細は本誌P.6)	65歳以上の方、60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方。	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
小児期インフルエンザ(詳細は本誌P.6)	月齢6ヵ月~中学3年に相当する方。	
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。	
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は麻しん・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	インフルエンザ(H27.12.31まで)	
									高齢者	小児期
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522	●	●	●			●	●	●	小学生~
勤医協当別診療所	23 - 3010	●	●	●	●			●	●	6ヵ月~
近藤医院	23 - 2021	●	●	●	●	●	●	●	●	1歳~
さわぎき医院	25 - 2055	●	●	●	●	●	●	●	●	1歳~
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●	●	●	●	1歳~
とうべつ整形外科	25 - 5040						●	●	●	6ヵ月~
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				●	●	
ふとみクリニック	25 - 3800								●	小学生~
堀江病院	22 - 3111	●	●	●			●	●	●	小学生~

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

## 救急当番医など

### ■ 町内の救急当番医（内科系のみ）

日	月	火	水	木	金	土
				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
11 スウェーデン	12 さわざき	13 堀江	14 勤医協	15 堀江	16 とうべつ内科	17 近藤
18 堀江	19 堀江	20 スウェーデン	21 さわざき	22 堀江	23 勤医協	24 堀江
25 とうべつ内科	26 近藤	27 堀江	28 堀江	29 スウェーデン	30 さわざき	31 堀江
11/1 勤医協	2 堀江	3 とうべつ内科	4 近藤	5 堀江	6 堀江	7 スウェーデン

- ★ 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

### ■ 北海道救急医療情報案内センター

道内の病院・診療所・歯科・小児科の検索、救急対応、休日夜間の当番医、医療情報を提供します。

受付：24時間・年中無休

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>

### ■ 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**

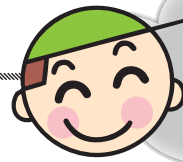
### ■ 北海道小児救急電話相談

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  
携帯 **011 - 232 - 1599**



## いきいき 健康生活

### よく眠れていますか？ ～睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病～

「いびきをかいていると家族に言われる」「朝起きたときに疲れが残っている」。このような症状が当てはまる方は、睡眠時に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。

本来、睡眠は日中活動した脳や身体を休息させるものですが、睡眠時に無呼吸が起こることで、脳や心臓等の酸素が不足します。そのため、高血圧等の生活習慣病だけではなく、心筋梗塞・脳梗塞等の生活習慣病の合併症も引き起こすといわれています。

さらに睡眠時無呼吸症候群は、居眠り運転による交通事故や労働災害を引き起こす可能性が高く、社会的な問題になっています。

このようなことを予防するためには、①適正体重を維持し、いびきの原因となる喉や首周りに脂肪がつくのを予防する ②禁煙 ③寝る前の飲酒を控える ④気道が狭くならないように鼻で呼吸する習慣をつけることが大切です。

また、睡眠時無呼吸症候群の方は、朝の血圧が高い「早朝高血圧」や脳梗塞の原因となる不整脈「心房細動」を合併していることも多く、毎年健診を受け、このような身体のサインを見逃さないことも大切です。

▼詳細 住民課国保・後期高齢者医療係  
(☎ 23 - 4044)

## 広 告