

# 健康ひろば 1月の予定

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
1 / 13 (水) 7:30 ~ 9:30	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
14 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月・10カ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
14 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
19 (火) 7:30 ~ 10:00	巡回ドック・フレッシュ健診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
20 (水) 7:30 ~ 10:00	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
21 (木) 7:30 ~ 10:00	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
22 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8カ月・3歳児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
2 / 4 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月・10カ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
4 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
10 (水) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	西コミ	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

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

- ★ 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 011 - 232 - 1599  
携帯



## いきいき 健康生活

### 太りにくい食事のコツ

年末年始は食生活が乱れ、体重が増加しやすい時期です。食事を見直して健康的な1年をスタートしましょう。

#### ①食事は1日3回欠かさず食べましょう。

食事回数を減らすと、食べたものを消費せず蓄えようと体が作用し、脂肪を蓄積しやすい体質となります。また、欠食すると必要な栄養が不足しやすくなります。

#### ②ゆっくりよくかんで食べましょう。

満腹中枢が刺激されて脳から食事を止めるサインが出るのは、食事開始から15～30分後といわれています。早食いの場合、満腹でも脳から食事を止めるサインが出ないため、食べ過ぎの原因となります。食事は味わいながら、よくかんで食べましょう。

#### ③飲食は就寝の2時間前までにしましょう。

食べてすぐに寝てしまうと、エネルギーとして消費されないまま脂肪として蓄積されてしまい、体重増加につながります。寝る間際のおやつやアルコールなどは控えましょう。

#### ④脂質のとり過ぎに気をつけましょう。

脂質は少量でもエネルギー量が高いため、脂質を多く含む食品や油料理が続くとカロリーオーバーの原因となります。洋菓子やスナック菓子、チーズ等の乳製品も食べ過ぎに気をつけましょう。

#### ⑤食事は野菜やきのこ・海藻類から食べましょう。

食物繊維が多く含まれているのでよくかんで食べるため、空腹時の食欲が抑えられて食べ過ぎ防止になります。また、野菜類（きのこ・海草も含む）は1日5皿食べることで生活習慣病予防にも効果があるといわれています。冬は野菜の摂取量が不足になりがちですので、毎食意識して食べましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係 ☎ 23 - 2346

## 広 告