

# 健康ひろば 2月の予定

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
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)
18 (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)
26 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8カ月・3歳児健診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
3 / 3 (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)
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)
8 (火) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	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。	

当別町国保加入者で40～70歳の方の特定健診は、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、お問い合わせください。高齢者肺炎球菌予防接種は、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。

## 実施医療機関

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	●	●	●	●			●
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
	2/1 とうべつ内科	2 堀江	3 堀江	4 堀江	5 スウェーデン	6 さわぎ
7 堀江	8 勤医協	9 堀江	10 とうべつ内科	11 堀江	12 堀江	13 堀江
14 スウェーデン	15 さわぎ	16 堀江	17 勤医協	18 堀江	19 とうべつ内科	20 堀江
21 堀江	22 堀江	23 スウェーデン	24 さわぎ	25 堀江	26 勤医協	27 堀江
28 とうべつ内科	29 堀江	3/1 堀江	2 堀江	3 スウェーデン	4 さわぎ	5 堀江
6 勤医協	7 堀江	8 とうべつ内科	9 堀江	10 堀江	11 堀江	12 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～翌朝8時（年中無休）

プッシュ回線 **# 8000**

ダイヤル回線 携帯 **011 - 232 - 1599**

相談時間が  
拡大されました！

# こんにちは 地域包括支援センター です

## 介護者が元気に介護を続けられるために

近年、介護を受けながら住み慣れたご自宅で生活される方が増えています。介護者の方は「自分がやらなければ」「しっかりと介護しなければ」と思い詰めてストレスを感じたり、ストレスによって体調を崩してしまうこともあります。介護者の心身の健康を保つことが、在宅介護を続けるうえで重要な鍵となります。

### 介護者の健康を保つためのポイント

- ・介護保険などのサービスを利用する
- ・一日少しの時間でも自分のための時間を作る
- ・悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- ・家族の会などに参加する
- ・なんでも完璧にやろうとしない
- ・介護がうまくいかなくても自分を責めない

在宅介護では、どうしても介護の中心となる人に負担がかかりがちですが、介護者は一人で抱え込まないで、家族や周囲の人々に助けを求めましょう。介護サービスを利用してプロの力を借りることも大切です。多くの人が介護に関わることで、中心となる介護者の負担が軽くなります。

介護者がよい体調を保ちながら、気持ちに余裕をもって接することができれば、介護を受ける方の状態の安定や在宅介護の継続にもつながります。一人で頑張らずに「マイチーム」を作って支え合うことをお勧めします。

地域包括支援センターでは、在宅介護に関する相談をお受けしています。気軽にご相談ください。

▼詳細 地域包括支援センター ☎ 25 - 5152

# 広 告