

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所
4 / 20 (水) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (がん検診・特定健診)	ゆとろ
20 (水) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	ゆとろ
28 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月児・10カ月児健診、BCG予防接種	ゆとろ
5 / 13 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳6カ月児・3歳児健診	ゆとろ

検(健)診

いずれも事前の申込みが必要です。

種類	対象
各種がん検診 (集団・個別)	子宮がん検診: 20歳以上 胃がん検診: 35歳以上 肺・大腸・乳がん検診: 40歳以上
特定健診	当別町国民健康保険に加入している40~74歳の方
後期高齢者健診	後期高齢者医療に加入している方
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診を受けたことのない40歳以上の方

予防接種

実施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ください。

種類	対象
小児期定期予防接種	4種混合・ヒブ・水痘・MR・DT・小児肺炎球菌・日本脳炎は下記の医療機関で個別接種、BCGはゆとろで集団接種です。
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歳未満になる方で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方が対象です。下記の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			
		特定健診	後期高齢者健診	肝炎ウイルス検診	4種混合・ヒブ・水痘・MR・DT	小児肺炎球菌	日本脳炎	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						6歳~	●
とうべつ内科クリニック	22-1313	●	●	●				●
堀江病院	22-3111	●	●	●			6歳~	●

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

- ★ 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！



いきいき 健康生活

体と心のバランスを整えて、
元気に春を迎えましょう！

春は昼夜の気温差も大きく、日照時間が長くなることで生活リズムが乱れやすくなります。また、新しい職場や引っ越しなどによる環境の変化も多く、体調が崩れやすい季節です。このような変化に順応ができないと気づかぬうちにストレスや疲労が蓄積し、身体と心のバランスを保つ自律神経が乱れ、さまざまな症状がでることがあります。

【こんな症状には注意！】

- ・だるさが続く
- ・すぐに疲れる
- ・頭痛、動悸、息切れ、めまいなど
- ・食欲がわかない、または食べ過ぎてしまう
- ・寝つきがわるい、眠れない
- ・気持ちが張り詰めている
- ・不安や心配ごとが頭を離れない

【体と心のバランスを整えるポイント】

○生活リズムを整える 起床・就寝時間、食事の時間を毎日同じ時間になるよう心がけ、無理なく自分にあったリズムを作りましょう。

睡眠時間には個人差があります。自分に合った時間を確保し、就寝前はあまり強い光を浴びず、リラックスして過ごしましょう。

○栄養バランスの良い食事をする ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を積極的に摂りましょう。

○休養をとりましょう 休日には、ウォーキングなどの有酸素運動で適度に体を動かすなど、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。意識して休息をとることが大切です。

○体温調節に注意する 暑さや寒さもストレスになります。体温調節できる服を選びましょう。

環境や体調を整えても不調が続く場合は、医療機関へ相談をしましょう。

▼詳細 保健課（ゆとろ・☎23 - 2346）

広 告



すべて手作り ひな飾り

2月26日～3月6日 町内各所

中央通り会主催による「春待つ北のひな飾り」が開催されました。

今年で3回目となるこのイベントは、町民有志が時間をかけて作り上げた「手作りの吊るし雛」を町内27カ所で展示し、その可愛らしさから見学に訪れる方が年々増えているそうです。

札幌市から見学に訪れた方は、「一つ一つが丁寧に作られていて細かな装飾も見事でした」と話していました。



たくさんの思い出ありがとう

3月31日 弁華別小学校・中学校

地域と共に児童、生徒たちを見守り育ててきた弁華別小学校・中学校が3月末で閉校しました。

弁華別小学校は明治25年5月に当別尋常小学校の弁華別分教場として開校してからこれまで2,846人が卒業。弁華別中学校は昭和22年5月に開校し、1,563人が卒業しました。

卒業式や閉校式には、児童・生徒のほか学校関係者や地域住民も多数出席し、たくさんの思い出が詰まった学び舎の閉校を惜しまれました。

