

9月 健康ひろば

乳幼児健診・予防接種は
 ①保健課 保健医療係 (☎ 23 - 2346) へ
 特定健診・がん検診は
 ②保健課 健康推進係 (☎ 23 - 4044) へ

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
9 / 8 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月児・10カ月児健診	ゆとろ	① 保健医療係
8 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	① 保健医療係
16 (金) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (がん検診・特定健診)	ゆとろ	② 健康推進係
10 / 1 (土) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (がん検診・特定健診)	西コミ	② 健康推進係
7 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳6カ月児・3歳児健診	西コミ	① 保健医療係
15 (土) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (がん検診・特定健診)	ゆとろ	② 健康推進係

検(健)診

いずれも事前の申込みが必要です。

種類	対象	詳細・問合せ
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	② 健康推進係
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	詳細・問合せ
小児期定期予防接種	4種混合・不活化ポリオ・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。	① 保健医療係
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。 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・不活化ポリオ・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						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
				9/1 堀江	2 さわざき	3 堀江
4 とうべつ内科	5 堀江	6 堀江	7 スウェーデン	8 勤医協	9 堀江	10 さわざき
11 堀江	12 とうべつ内科	13 堀江	14 堀江	15 スウェーデン	16 勤医協	17 堀江
18 さわざき	19 堀江	20 とうべつ内科	21 堀江	22 堀江	23 スウェーデン	24 勤医協
25 堀江	26 さわざき	27 堀江	28 とうべつ内科	29 堀江	30 堀江	10/1 スウェーデン
2 勤医協	3 堀江	4 さわざき	5 堀江	6 とうべつ内科	7 堀江	8 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

■ 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**

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**



いきいき
健康生活

季節の変わり目、健康管理に気をつけましょう

9月に入り残暑が続きますが、次第に涼しくなり、気候や温度が変化する季節の変わり目には、風邪をひいたり体調を崩す方がみかけられます。

「なんとなくだるい」が続いている方は、もしかしたら「自律神経」が乱れているからかもしれません。

◇自律神経ってなに？

自律神経とは、「呼吸をすること」「体の中の血液の流れ」「体温を調整する」など、自分の意思とは関係なく身体の機能をコントロールする神経のことです。活動的な昼間に活発になる交感神経と、睡眠時など夜に活発になる副交感神経があり、この2つが綱引きのようにバランスを取り合いながら身体の状況に合わせて体をコントロールしています。不規則な生活や環境の変化などで自律神経が乱れ、肩こりや頭痛、不眠やイライラなど身体の不調につながります。

◇自律神経を整えるためには？

生活リズムを整える、睡眠をしっかり取る、バランスの良い食事をする、体を動かす、休養時間を確保する、ストレスなどためずに感情を発散させることなどあります。ご自身の生活を振り返り、できることから少しずつ見直し、これからの季節を健やかに過ごしましょう。

▼詳細 保健課健康推進係 ☎ 23 - 4044

広 告