

12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
12 / 1 (木) 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
1 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月児・10カ月児健診	ゆとろ	① 保健医療係
1 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	① 保健医療係
14 (水) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	ゆとろ	① 保健医療係
1 / 11 (水) 7:30 ~ 9:30	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	② 健康推進係
12 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月児・10カ月児健診	ゆとろ	① 保健医療係
12 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	① 保健医療係

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
高齢者インフルエンザ	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。	① 保健医療係
小児期インフルエンザ	月齢6カ月~中学3年に相当する方。	
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・B型肝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・B型肝炎	日本脳炎	高齢者肺炎球菌	インフルエンザ (H28.12.31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カ月~
さわぎ医院	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歳~	●	●	6カ月~
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	●	●	●			6歳~	●	●	小学生~

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

健康に気をつけて！ 上手にお酒と付き合うために

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。適度なお酒はストレスを和らげ人間関係をスムーズにする効果がありますが、度が過ぎると二日酔いや長期間多量の飲酒を続けることで肝臓の機能が悪くなったり、糖尿病・高血圧などの生活習慣病にもつながります。

○適量ってどれくらい？

適量には個人差があり、その日の健康状態によっても違います。厚生労働省は純アルコール摂取量を1日20gとしています。とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけます。週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませましょう。

純アルコール約20gを含むお酒の量

ビール 中瓶1本(500ml) ウイスキー ダブル1杯(60ml)
日本酒 1合(180ml) ワイン グラス2杯弱(200ml)
缶酎ハイ(7%) 1本(350ml) 焼酎(25度) 0.6合(110ml)

○お酒と上手に付き合うためには？

・**食事と一緒に楽しみましょう**…何も食べずにお酒を飲むと、血液中のアルコール濃度が急激に上昇します。また、胃腸の粘膜を傷つけ、アルコールを分解する肝臓にも負担がかかります。油っぽいものより焼き鳥や刺身、豆腐や枝豆、野菜サラダなど消化がよくカロリーが低いものを選びましょう。

・**入浴や運動するときにも注意を**…飲酒後の入浴・サウナや運動では、汗をかいた分だけアルコールが汗として出る訳ではありません。逆に脱水症状を引き起こす原因や心臓に負担がかかったり、注意力が低下し怪我をしやすく危険です。

・**定期的に健康診断でチェックを**…肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれています。年1回、特定健診など健康診断で肝臓の機能に異常がないか確認しましょう。

▼詳細 保健課健康推進係 (☎ 23 - 4044)

広 告