

健康ひろば

子どもの健康に関すること 保健医療係 ☎ 23 - 2346

行事	日時	場所
・4カ月児・10カ月児健診 ・BCG接種	9/7(木) 13:00～14:00 9/7(木) 13:45～14:00	ゆとろ
1歳6カ月児・3歳児健診	10/13(金) 13:00～14:00	ゆとろ
ぱくぱく教室	9/12(火) 10:00～11:30	ゆとろ
すくすく相談	9/27(水) 10:00～16:00	ゆとろ

予防接種（個別） 保健医療係 ☎ 23 - 2346

●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・B型肝炎・日本脳炎

●高齢者肺炎球菌予防接種
今年度 65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、
60～64歳で障がいのある方が対象。

これらの予防接種を下記の実施医療機関で実施しています。

実施医療機関 実施医療機関へ事前にお申込みください。

医療機関名	電話番号	予防接種				健(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	特定健診・ 後期高齢者健診・ 肝炎ウイルス検診
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	●		●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●
田園通りさわぎき医院	25 - 2055	●	●	●	●	●
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～	●	●
北海道医療大学病院(札幌市北区)	011-778-7575				●	特定健診のみ

各種検診 健康推進係 ☎ 23 - 4044

行事	日時	場所
バス送迎検診	9/15(金) 7:55～8:10	ゆとろ

ゆとろへ事前にお申込みください。

個別健診（町内） 健康推進係 ☎ 23 - 4044

特定健診、後期高齢者健診、肝炎ウイルス検診を下記の
実施医療機関で実施しています。

健康に関する相談や教室 健康推進係 ☎ 23 - 4044

行事	日時	場所
健診結果説明会	9/22(金) 9:30～12:00	ゆとろ
	9/26(火) 9:30～12:00	

広告

広告



急病時・夜間の受診先

■ 町内の救急当番医

内科

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

■ 江別市夜間急病センター

内科 小児科

急病で比較的軽い病状の方の応急処置などを行います。

- ・ 受付時間 18時30分～翌朝6時30分（年中無休）
- ・ 電話番号 011 - 391 - 0022（江別市錦町14-5）

急病時の相談先

■ 北海道救急医療・広域災害情報システム

緊急時に受診可能な道内の病院を24時間検索できます。

- ・ フリーダイヤルは 0120 - 20 - 8699
- ・ 携帯電話からは 011 - 221 - 8699
- ・ インターネット検索は <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

■ 北海道小児救急電話相談

症状に応じた一般的な対処・助言を看護師等から受けられます。診断・治療はできません。

- ・ 受付時間 19時～翌朝8時
- ・ 電話番号 011 - 232 - 1599 または # 8000

意識することが大事！こころの健康を保つ方法

仕事や人間関係のストレス、心配ごとなどで気持ちが落ち込んだりすることはありませんか？

さまざまな悩みを抱え、いつもこころが穏やかな状態にいることは難しいかもしれません。知らない間にストレスを溜めないためにも、自分のこころの状態を意識することが大切です。

こころの健康を保つ方法とは？

① 睡眠、食事のバランスを意識しましょう。

寝る時間がまちまちだったり、偏った食事は体調だけでなく、こころのバランスも崩してしまいます。十分な睡眠や食事は、ストレスを和らげてくれる効果もあるので、1日3食バランス良く食事をとりましょう。

② 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

ストレスとは、負担に反応して感じるこころと体の変化のことで誰もが感じるものですが、過度なストレスは、こころや体に悪影響を及ぼします。趣味や運動、音楽を聴くなど、何でも良いので自分にあったストレス解消法を持ちましょう。

③ 体を動かしましょう。

適度な運動はさまざま病気を予防したり、疲労やストレスを解消するなどの効果があります。自転車や徒歩での通勤、ウォーキングなど今の生活の中で無理のない範囲で継続して続けましょう。

④ コミュニケーションを楽しみましょう。

イライラしたこと、仕事の悩みなどは、ひとりで抱え込まず誰かに話すことですっきりすることがあります。

▼詳細 保健福祉課健康推進係 ☎ 23 - 4044

広 告