

健康ひろば 8月の予定

乳幼児

母子健康手帳をお持ち下さい

種類	受付日時 / 会場 / 対象
健診	4カ月・10カ月児健診 5 木 13:00～14:00 ゆとろ
	1歳8カ月・3歳児健診 20 金 13:00～14:00 ゆとろ
	フッ素塗布・歯科健診 12 木 13:00～15:00 ゆとろ
予防接種	BCG（結核） 5 木 14:00～14:30 ゆとろ 生後6カ月未満乳児
	DPT（三種混合） 随時個人で接種可能。
	DT（二種混合） 右記医療機関へ予約の上、
	MR（麻疹・風疹） 母子健康手帳を持参してください。

※詳細は「ゆとろ発信！あかちゃんだより」（ゆとろにて配布）に掲載しています。

成人

事前申込みが必要です

種類	受付日時 / 会場 / 対象
集団検診	①巡回ドック 【胃・肺・大腸がん、特定健診】 26 木 7:00～9:00 西コミ
	27 金
	29 日
	30 月 7:00～9:00 ゆとろ
	31 火
個別健診	②フレッシュ健診 【基本健診】 ※35歳以上の方は胃がん受診可能 ①当別町国保で40～47歳の方 ②職場で健診を受ける機会のない18～39歳の方
	対がん協会（札幌）【各種がん検診】 あいの里産婦人科【子宮がんのみ】 で受けることができます
	★肝炎ウイルス検診 B・C型肝炎ウイルス検査
	★特定健診 当別町国保で40～74歳の方
	★後期高齢者健診 後期高齢者医療制度加入の方

※上記★印の健（検）診は、右記医療機関にて随時実施

■各種健診・予防接種についての詳細・申込み

福祉課保健サービス係（ゆとろ内・☎23-2346）

■特定健診・後期高齢者健診についての詳細・申込み

住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-4044）

相談

種類 / 内容	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談 【健康についてのご相談】	25 水 9:30～11:30 ゆとろ 保健サービス係
心の健康相談 【心の悩みについて専門医が相談】	26 木 13:30～16:00 江別保健所 （☎011-383-2111）
もの忘れ相談 【もの忘れについてのご相談】	12 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター
	26 木 （☎25-5152）

つどい

事前にお問合せください

種類 / 対象	日時 / 会場 / 申込み等
断酒会 【お酒で悩んでいる方と家族】	2 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 （☎011-383-2111）
	16 月 夜間 工藤（☎22-2510）
身体障害者カラオケの会 【障がい者の方どなたでも】	10 火 13:00～17:00 ゆとろ 社会福祉協議会 （☎22-2301）

実施医療機関

肝炎ウイルス・特定健診
後期高齢者健診は全ての医療機関で実施

医療機関名	電話番号	乳幼児の予防接種
勤医協当別診療所	23-3010	○
近藤医院	23-2021	○
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	○
とうべつ内科クリニック	22-1313	
堀江病院	22-3111	
北海道医療大学 歯科内科クリニック	23-1604	
おくやま内科・外科 クリニック	27-5522	

※特定健診は、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も受診できます。

各種健（検）診の詳細については、当別町ホームページまたは、『ゆとろ発信！健康だより』（ゆとろ配布）に掲載しています。

広告

救急当番医（内科系）

- ◆ 平日 19時～21時
- ◆ **土曜** 14時～17時
- ◆ **日曜・祝日** 9時～12時・14時～17時

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

■江別市夜間急病センター（江別市錦町14番地5）

内科・小児科の急病の方の診察をします。
応急対応をします。薬は1日分の処方です。

受付時間 19時～翌朝6時30分（年中無休）

☎ 011-391-0022

■北海道救急医療情報システム

休日・夜間当番医や診療科目（小児科・耳鼻科など）、地域・時間を指定して受診可能な医療機関を検索できます。

📞 0120-20-8699

☎ 011-221-8699（携帯電話から）

FAX 011-272-8699

URL <http://www.aq.pref.hokkaido.jp>

【9月の予定】

1	水	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	7:00～9:00
		巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	7:00～9:00
2	木	4ヵ月・10ヵ月健診	ゆとろ	13:00～14:00
		BCG	ゆとろ	14:00～14:30



いきいき
健康生活

体重を増やさない！食事のポイント

夏はウォーキングをしたり、車を使わず自転車に乗ったりなど、活動量が増えて減量しやすい季節です。でも、動いた分以上に食べすぎていませんか？

今回は食べすぎ防止のポイントをご紹介します。

その1 食前にカロリーの低い飲み物を飲みましょう

お茶や水などを食前に飲むことで、空腹感を和らげ、落ち着いて食事をスタートすることができます。

その2 まずは、野菜から食べはじめましょう

野菜やきのこ、海藻類に多く含まれている食物繊維は、おかずやごはんに含まれている脂肪や糖質をゆっくり吸収してくれます。急な血糖の上昇を防ぎ、糖尿病予防にも効果的です。

ごはんやパン、麺類など主食から食べ始めず、まずはサラダや煮物など野菜から食べ始めましょう。

その3 ゆっくりよくかんで食べましょう

噛む回数が一定以上になると、脳の満腹中枢が刺激され、腹8分目の量でも満腹感が得られます。

その4 大皿ではなく1人前ずつ盛り付けましょう

大皿から食べたい分だけ取ると、食べ過ぎてしまいがちです。自分に合った量を盛り付けて食べましょう。

自分の体に合った食事量を知りたい、なかなか上手く減量できない方は、左記の「健康ひろば」に掲載している健康相談で、管理栄養士による相談や食事分析も行っています。是非ご利用ください。

▼詳細 福祉課保健サービス係

☎ ゆとろ内・23-2346

広告