

子どもの健康に関すること

行事	日時	場所
4カ月児・10カ月児健診、BCG接種(13:45~)	11/7(木) 13:00~14:00	ゆとろ
1歳6カ月児・3歳児健診	10/11(金) 13:00~14:00	西コミ
	11/1(金) 13:00~14:00	ゆとろ
歯科健診・フッ素塗布	10/24(木) 13:30~15:30	西コミ
すくすく相談	10/30(水) 10:00~16:00	ゆとろ
ばくばく(離乳食)教室	11/12(火) 10:00~11:30	ゆとろ

予防接種(個別)

- 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。
- インフルエンザ予防接種～実施期間は12月31日まで。
小児期は、生後6ヵ月～中学3年生の方。高齢者は65歳以上の方、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 小児期 高齢者	特定健診・後期高齢者健診・肺炎ウイルス検診	
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	●		●	●	小学生～	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	6カ月～	●	●
田園通りさわぎ医院	25-2055	●	●	●	●	1歳～	●	●
とうべつ内科クリニック	22-1313				●		●	●
とうべつ整形外科	25-5040			6歳～	●	6カ月～	●	
ふとみクリニック	25-3800					小学生～	●	
北海道医療大学病院(札幌市北区)	011-778-7575	●	●	●	●	※	●	●

※北海道医療大学病院および江別市内小児科での小児期インフルエンザ予防接種は、医療機関にいったん金額を支払い、後日申請により払い戻しとなります。

いきいき健康生活

体重管理から健康づくりをはじめましょう

《なぜ「太る」はからだに良くないのか》

身長と体重から割り出す体格指数(BMI)が25以上となると、高血圧や糖尿病、脳血管および心疾患、がんなどの生活習慣病にかかるリスクが高くなるといわれています。

《適性体重や今現在の体格を確認してみましょう》

生活習慣病を予防するためにも「体重管理」は、自宅でも簡単にできる健康管理の一つです。もっとも病気にかけやすいとされている「適正体重」と、今の体格を確認してみましょう。

★適正体重の計算 身長(m)×身長(m)×22

例) 1.65(m)×1.65(m)×22=59.8kgが適正体重

各種検診

行事	日時	場所
バス送迎健診(がん検診等)	10/17(木) 7:55~8:10	ゆとろ
	11/12(火) 7:55~8:10	西コミ

個別健診(町内)

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

行事	日時	場所
健診結果説明会	10/16(水) 9:30~12:00	ゆとろ
	10/23(水) 9:30~12:00	

予防接種・検診の詳細は、町ホームページまたは健康推進係へご確認ください。

いきいき健康生活

体重管理から健康づくりをはじめましょう

★体格指数(BMI)の計算

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 59(kg)÷1.53(m)÷1.53(m)=25.2⇒肥満

・判定基準 BMI18.5未満→やせ

BMI18.5～24.9→標準 BMI25以上→肥満

《体重測定を習慣化してみましょう》

測定することで、体重を意識するようになり、食事量や日常のからだの動かし方など生活習慣を見直すきっかけとなります。町ホームページに体重記録用紙も掲載しています。また、町管理栄養士による食事診断も随時行っていますので、一人では体重管理が上手く進まない時などにご利用ください。

休日・夜間の受診先

発熱や腹痛など、初期段階や比較的軽い症状の方の診察を行います。当番医は下表のとおりです。

<休日・昼間>

■江別市内科休日当番

内科

月	日	医療機関名	住所	電話番号	受付時間
10月	6日(日)	溪和会江別病院	江別市野幌代々木町 81-6	011-382-1111	9時～17時
	13日(日)	江別内科クリニック	江別市元江別本町 35-2	011-381-8900	9時～17時
	14日(月・祝)	ささなみ内科クリニック	江別市野幌町 66-2	011-382-3373	9時～17時
	20日(日)	高橋内科医院三番通りクリニック	江別市大麻ひかり町 32-1	011-387-7788	9時～17時
	22日(火・祝)	内科循環器科白樺通りクリニック	江別市野幌若葉町 40-11	011-383-7111	9時～17時
	27日(日)	むらかみ内科クリニック	江別市大麻新町 7番6号	011-387-1555	8時30分～17時
11月	3日(日)	溪和会江別病院	江別市野幌代々木町 81-6	011-382-1111	9時～17時
	4日(月・振休)	ゆぎざさ循環器内科	江別市野幌屯田町 23-19	011-384-1000	8時30分～17時
	10日(日)	おくの内科胃腸科クリニック	江別市野幌町 26野幌メディカルビル4階	011-381-0501	9時～17時
	17日(日)	江別市立病院	江別市若草町 6	011-382-5151	8時30分～17時

※1 4月～11月の町内急病当番の実施はありません。江別市内科休日当番をご利用ください。

※2 下半期分の当番医表については、広報とうべつ11月号と一緒に全戸配布を予定しています。

<夜間>

■江別市夜間急病センター

内科 小児科

- ・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)

■勤医協中央病院

内科

- ・受付時間 19時～翌朝7時(年中無休)
- ・電話番号 011-782-9111
(札幌市東区東苗穂5条1丁目9-1)

急病時・夜間の相談先

■救急安心センターさっぽろ

24時間・365日、看護師が相談に対応。受診可能な医療機関をご案内します。

- ・電話番号 #7119 または 011-272-7119

■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 #8000 または 011-232-1599

■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(年末年始・ゴールデンウィーク・お盆期間中も可)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>

近くの医療機関案内

診療時間は、町のホームページに掲載しています。少し遅い時間や土曜日に診療している医療機関もありますのでご確認ください。

広 告