

予防に勝る治療なし

新型コロナウイルス感染症の蔓延で、行動の制限、マスクを着けた生活、会いたい人に会えない等、私達の生活に大きな変化が訪れ、不安や負担を強いられました。保健師や管理栄養士が行う健診や保健指導でも、感染予防を重視し距離を保つ、換気を徹底する等対応が大きく変化しましたが、変わらないこともありました。それは、普段から行う生活習慣病の予防がとても重要であるということです。

生活習慣病の予防が命に大きく影響する

感染拡大が大きい時期には町保健師も、保健所が行う患者への疫学調査の協力を行っていました。患者の症状や基礎疾患の有無、行動歴を聞き取る業務です。新型コロナウイルス感染症は、糖尿病や高血圧等の基礎疾患がある方や喫煙している方は重症化しやすいと言われますが、実際に疫学調査での聞き取りをすると、それを目の当たりにするケースが多くありました。普段からの生活習慣病の予防が、命に大きく影響することを改めて感じる機会でした。



自分では気づかない「できること」

保健師や管理栄養士が行う保健指導の場面では様々な方にお会いします。糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防のため生活の見直しについて話をすると、「忙しくてそんな時間はない」とおっしゃる方もいます。しかし、生活習慣の見直しや健康づくりはそんなに大掛かりなことでもないのです。生活習慣病の予防は「小さなこと」「できること」の積み重ねと、それをコツコツと継続することです。自分では気づかない「できること」があるはずです。

保健師・栄養士がサポートします

保健師と管理栄養士は、あなたの健診結果や生活の様子から、食事や活動等の生活習慣の中で「できること」を一緒に見つけ、取り組みを励まし、効果を一緒に確認する等継続のお手伝いができます。



小さな健康づくりを継続しましょう

国は新型コロナウイルス感染症の法的位置づけの変更を決定しました。自分の好きなことや生きがいを制限なく楽しめる生活が戻る兆しが見え始めています。今回の感染症の流行では失ったり、あきらめたりすることが多くありました。しかし、改めて大切さを認識したこともありました。「予防に勝る治療なし」です。感染症の流行に関係なく、今できる小さな健康づくりを継続し、楽しみや生きがいをできるだけ長く続けられるよう、保健師や管理栄養士は、生活習慣病の予防や健康づくりについてのご相談をお受けしています。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広 告

町内イベントカレンダー 3月

月	火	水	木
		◆確定申告受付期間 (15日まで) 【詳細 P16】	4カ月・10カ月児健診 ゆとろ 13時～14時 ※BCG接種は13時45分～ 教育委員会臨時会 役場 15時～
(議会) 総務文教常任委員会 議場 13時～ 断酒会のつどい ゆとろ 18時～21時	(議会) 産業厚生常任委員会 議場 13時～	(議会) 本会議 議場 10時～ ぱくぱく教室 (要予約) ゆとろ 10時～12時	フレイル予防教室 (要予約) 西コミ 10時～11時30分 (議会) 総務文教常任委員会 議場 13時～ 法律相談 (要予約) ゆとろ 13時30分～ 心の健康相談 (江別保健所) 13時30分～16時 町税・町営住宅夜間相談 (要予約) 役場 19時30分まで
バス送迎健診 (要予約) 西コミ 8時 (議会) 本会議 議場 10時～ 友遊会 ゆとろ 10時～12時 ◆太美地区「あそびの広場」 一時閉鎖 (31日まで) 【詳細 P8】	健診結果説明会 ゆとろ 9時30分～12時 (議会) 本会議 議場 10時～ フレイル予防教室 (要予約) ゆとろ 10時～11時30分 女性の健康相談 (江別保健所) 13時30分～15時30分 かすみ草の集い 西コミ 10時30分～12時	(議会) 予算審査特別委員会 議場 10時～	(議会) 予算審査特別委員会 議場 10時～ フレイル予防教室 (要予約) 西コミ 10時～11時30分 すくすく相談 (要予約) ゆとろ 13時～16時
断酒会のつどい ゆとろ 18時～21時		健診結果説明会 ゆとろ 9時30分～12時 教育委員会定例会 役場 14時～	年金事務所出張相談 商工会 10時～15時 町税・町営住宅夜間相談 (要予約) 役場 19時30分まで
	<江別市急病当番医> ゆきざさ循環器内科 ♠ 384-1000、8時30分～17時		
農業委員会総会 第二庁舎 16時～	フレイル予防教室 (要予約) ゆとろ 10時～11時30分 成年後見セミナー 【詳細 P24】		

当別町役場

平日 8時45分～17時15分
白樺町 58番地 9
(☎ 23-2330)

戸籍・住民票・印鑑証明
住民課戸籍年金係
(☎ 23-2463)

国民健康保険・後期高齢者医療
住民課国保・後期高齢者医療係
(☎ 23-2467)

住民税・軽自動車税
税務課税務係
(☎ 23-2332)

所得(課税)証明
税務課税務係
(☎ 23-2332)

固定資産税・評価(公課)証明
税務課資産税係
(☎ 23-2333)

納税相談・納税証明
税務課納税係
(☎ 23-2341)

消費生活相談
環境生活課町民生活係
(☎ 23-3209)

ごみ・リサイクル
環境生活課環境対策係
(☎ 23-2503)

上水道・下水道
上下水道課業務係
(☎ 22-2411)

町営住宅
建設課建築住宅係
(☎ 23-3147)

太美出張所

平日 9時～17時
太美町 1480番地 58
太美郵便局内
(☎ 26-3190)

各種証明発行
各種税金・料金収納
ごみ処理依頼書交付 など

※日程や会場が変更となる場合がありますので、最新情報はホームページなどでご確認ください。

金	土	日
(議会) 本会議 議場 13時～ 3	4	<江別市急病当番医> あさひ町南大通クリニック ♠ 383-9816、9時～17時 松尾こどもクリニック ♥ 384-8819、9時～17時
(議会) 産業厚生常任委員会 議場 13時～ 1歳6ヵ月・3歳児健診 西コミ 13時～14時 10	11	ロイズタウン駅一周年記念イベント 詳細 P24 <江別市急病当番医> 緑苑クリニック ★ 381-6490、9時～17時 おおあさ鈴木ファミリークリニック 386-5303、9時～17時
バス送迎健診 (要予約) ゆとろ 8時 (議会) 予算審査特別委員会 議場 10時～ (議会) 本会議 議場 委員会終了後 17	18	19
24	ツクリエ 詳細 P26	ツクリエ 詳細 P26
◆国民健康保険税 納期限 ◆FIKA 営業終了 詳細 P19 ◆高齢者肺炎球菌予防接種 接種期限 詳細 P20 ◆特定健康診査 受診期限 詳細 P21 ◆第十一回特別弔慰金 請求期限 詳細 P23	1	<江別市急病当番医> むらかみ内科クリニック ♠ 387-1555、8時30分～17時
7	8	<江別市急病当番医> 湊和会江別病院 ★ 382-1111、9時～17時 よしなりこどもクリニック 391-4470、9時～17時
		<江別市急病当番医> みはらしクリニック ♠ 384-3184、9時～17時

各種連絡先

法律相談
ゆとろ・保健福祉課福祉係
(☎ 23-3019)

年金事務所出張相談
札幌北年金事務所予約窓口
(☎ 011-717-4112)

**心の健康相談・断酒会の集い
女性の健康相談**
江別保健所
江別市錦町4番地の1
(☎ 011-383-2111)

心配ごと相談
ひきこもり相談
当別町社会福祉協議会
西町32番地2 ゆとろ内
(☎ 22-2301)

障がい相談
障がい者総合相談支援センター
ななかまど 弥生51番地38
(☎ 23-1917)

各種施設

総合体育館
第1・3(・5)月曜日休館
(祝日の時は翌日)
9時～21時30分
白樺町2792番地
(☎ 22-3833)

白樺コミュニティセンター
月曜日休館(祝日の時は翌日)
9時～22時
白樺町2792番地1
(☎ 23-2511)

西当別コミュニティセンター
月曜日休館(祝日の時は翌日)
9時～22時
太美町22番地7
(☎ 26-3300)

当別町図書館
月曜日休館(祝日の時は翌日)
10時～17時
錦町1248番地7
学習交流センター内
(☎ 23-0573)

西当別分館
月曜日休館(祝日の時は翌日)
10時～21時
※日曜日は17時まで
太美町22番地7
西当別コミュニティセンター内
(☎ 26-3300)

ゆとろ

平日8時45分～17時15分
西町32番地2
(☎ 25-2661)

各種健診・健康相談
保健福祉課健康推進係
(☎ 23-4044)

児童手当・子ども医療費助成
保健福祉課福祉係
(☎ 23-3019)

介護サービス
介護課介護保険係
(☎ 23-3029)

高齢者支援サービス
介護課高齢者支援係
(☎ 27-5131)

障がい者(児)福祉
介護課障がい支援係
(☎ 25-2665)

あそびのひろば・子育て相談
子ども未来課子育てサポート係
(☎ 25-2658)

福祉総合・介護・認知症相談
地域包括支援センター
(☎ 25-5152)

コロナ

**コロナウイルスワクチン
接種全般の相談**
コロナワクチン対策室
コロナワクチン対策係
(☎ 25-2667)

※江別市急病当番医について (市外局番 011)

★…内科のみ、♥…小児科のみ、♠…乳児事前連絡必要

Town Topics

タウントピックス

まちの話題 政策広報課政策広報係 (☎ 23 - 3069)

広報誌で紹介した写真は希望者に提供します。

3年ぶりの会場開催！あそ雪の広場

2月11～12日 阿蘇公園

第40回あそ雪の広場が開催され、当別青年会議所OBによるビンゴ大会や1,500発の打ち上げ花火、ジャズダンスグループ「SKIP」によるダンスなどのイベントが行われました。また、会場には大人も楽しめるしゃんしゃん馬そり、雪上車体験乗車のほか、飲食や子ども縁日のブースが設けられ、多くの家族連れで大盛況。高さ15mの大型雪の滑り台には子どもたちが長い列を作り、大きな歓声をあげていました。



包括連携協定を締結

2月7日 道の駅 スウェーデン館

町は、サツドラホールディングス株式会社と包括連携協定を締結しました。今後、未来を担う人材の育成や安心して子育て・教育ができる地域社会の形成、健康増進・町民サービスの向上、デジタル技術を活用したまちづくり等に協働して取り組みます。富山代表取締役社長兼CEOは「町民の皆さまの生活が豊かになっていき、ここで暮らしていて本当に良かったと思っ頂ける一助になれば」と語っていました。



町公式ホームページ・SNS

ホームページ

twitter

Facebook

LINE



@town_tobetsu

編集・発行 当別町政策広報課政策広報係 広報「とうべつ」3月号 令和5年3月1日発行 通巻834号

■人の動き 2月1日現在 ※ () は前月との比較

人口	15,329人 (増減なし)	男	7,492人 (8人増)
世帯	7,736世帯 (3世帯増)	女	7,837人 (8人減)