

各種健診等のご案内

健診等の日程はp.28 町内イベントカレンダーをご覧ください。

町のホームページから
でも確認できます→



乳幼児健診
各種事業



各種健康診査

<注意>

- ・乳幼児健診とBCG 予防接種は対象者へ個別にご案内します。
- ・健診を希望する方は、健診日の1週間前までに健康推進係へ申し込みください。
- ・特定健診やがん検診は、町内イベントカレンダー以外の日程でも受けることができます。

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

■こども医療でんわ相談

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（年末年始などの連休も可）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>

休日・夜間の受診先

<休日・昼間>

日曜・祝休日は江別市内内科小児科休日急病当番をご利用ください（※p.28 町内イベントカレンダー参照）。乳児の場合は一部の医療機関で事前連絡が必要となりますので、ご注意ください。

町のホームページから
でも確認できます→



急病当番医

※医療機関の都合により、変更となる場合があります。最新情報は新聞紙上や救急安心センターさっぽろ、北海道救急医療・広域災害情報システムでご確認ください。

<夜間>

■江別市夜間急病センター **内科** **小児科**

- ・住所 江別市錦町14-5
- ・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

■勤医協中央病院 **内科**

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

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。

予防接種（個別）・健診 実施医療機関

ご希望の方は、事前にお申込みください。

医療機関名	電話番号 (札幌市外局番 011)	予防接種							健診 特定健診・ 後期高齢者健診・ 肝炎ウイルス検診
		4種混合・ ヒブ・ 水痘・MR・ DT	小児肺炎 球菌・ B型肝炎・ ロタ	日本脳炎	高齢者 肺炎球菌	子宮頸 がん	インフルエンザ		
							小児	高齢者	
勤医協当別診療所	23-3010	●		●	●		小学生～	●	●
さいわい内科消化器クリニック	27-7591				●		13歳～	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	6カ月～	●	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27-6603						6カ月～	●	
田園通りさわぎき医院	25-2055	●	●	●	●		6カ月～	●	●
当別あんしんクリニック	27-8012	●	●	●	●	●	6カ月～	●	●
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）	778-7575	●	●	●	●	●	*	●	●

※小児科定期予防接種（子宮頸がん除く）は、江別市内の小児科6カ所でも接種可能です。

※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、後日申請により一部助成を受けることができます。

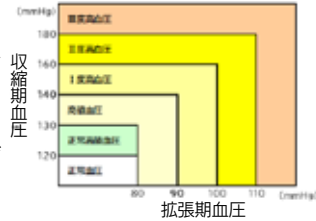
あなたは大丈夫？ 心臓病や脳卒中を引き起こす高血圧

高血圧は、日本で患者数がかつとも多い病気で、3人に1人が高血圧という状況です。

1. 血圧とは？

心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。

基本的に治療が必要な高血圧と診断されるのは、140/90mmHg以上の場合です。



2. 高血圧には家族性の要因が60%

遺伝の要素と、家族で似た生活環境（食塩摂取量が多い、過食や偏食による肥満が多い、運動不足など）にあるという環境要因の両者の可能性が考えられます。

3. お薬以外で血圧を下げる方法は？

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます。具体的には減塩（高血圧の人は1日6g未満が目標）、肥満の予防や改善（BMI 25未満が目標）、飲酒している人の節酒などに加えて、運動習慣や食事のパターンの見直しなどが有効です。禁煙も推奨されます。こういった生活習慣の修正は、ひとつだけを集中して行うよりも、組み合わせて行うことで効果が出ます。

4. 薬は一度飲むとやめられない？

決してそんなことはありません。内服後も生活習慣が改善され、長期にわたり正常血圧が維持できれば、薬の量を減らしたり、中止したりすることも可能です。ただし、自己判断で薬を減量・中止してはいけません。必ず医師の指示に従ってください。

5. 家庭血圧の測り方

家庭血圧を上手に用いることで、高血圧による病態を正確に診断することや治療の効果をより高めることができます。家庭血圧の測定では、毎日同じ条件で測り、記録しましょう。

■血圧計は「上腕式電子血圧計」を使いましょう。

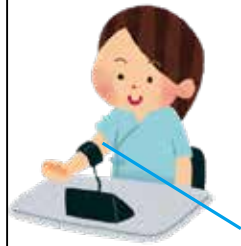
■測定のタイミング1日2回（朝・夕）

【朝】

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

【夕】

- ・寝る直前
- ※入浴や飲酒の直後は避ける



【測定前】

- ・椅子に座ってから1～2分安静にする

【測定後】

- ・話したり動いたり力を入れない

上腕に巻いたカフ（腕帯）は、心臓と同じ高さで測定する

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

広告

広告

広告