



トーブツさん…どちらかというと運が強い方



ニシタニさん…どちらかというと運を引き寄せる方

寄付・寄贈

☆当別町ふるさと納税へ 11月納入分

計1万1,114名から2億1,801万円ご寄付いただきました。ご寄付いただいた方の氏名等は町ホームページに掲載しています。

▼新和ホールディングス（札幌）代表取締役社長 新井修さんとご家族より 多額の寄付

新井社長にはこれまでも様々なご協力をいただいております。ふるさとを想う気持ちに深く感謝するとともに、魅力あるまちづくりに資する各種事業に、大切に活用させていただきます。



☆当別まちづくり基金へ

▼故) 竹田 俊雄さんより 100万円

▼故) 竹田 香代子さんより 100万円

▼明治安田生命保険相互会社より 32万円

明治安田生命保険相互会社と町は、健康増進に関する連携協定を締結しており、「ゆとろ」や「道の駅とうべつ」での「血管年齢測定会」の開催など、健康づくりに関する取り組みを実施しています。そのつながり



で、会社の取り組みの一環である「私の地元応援募金」として、令和3年度から継続して3度目となる寄付をいただきました。

☆当別町企業版ふるさと納税へ

▼株式会社ロイズコンフェクトより 多額の寄付
「新しいまちの顔づくりプロジェクトに対する寄付として」

▼株式会社ラプラスより 多額の寄付

「子育て世帯応援プロジェクトに対する寄付として」

☆当別町社会福祉協議会へ

▼故) 三浦 千代子さんより 3万円

☆「愛の小箱」募金へ

▼当別ふれあい倉庫より 7,646円



広告

広告

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	27-6630						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。

楽しく運動を続けて健康寿命をのばそう

健康づくりに欠かせない運動ですが、仕事や家事に追われて実行できずにいる人も多いでしょう。毎日元気に体を動かすことは、単に体重を減らすというのではなく、生活習慣病やうつ病、認知症などのリスクを下げ、健康寿命を伸ばすことにつながります。健康的な生活を送るために運動習慣を身につけましょう。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

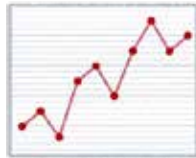
◆楽しく運動を継続するコツ

1. 具体的な目標を設定する

運動を始めようと決めたら、まずは具体的な目標を設定しましょう。目標を設定することで、モチベーションを保てる可能性が高くなり、運動を続けることができます。

2. 数字で「目に見える結果」をつくる

減量に取り組むのであれば、毎朝の体重を記録してグラフ化する。ウォーキングに取り組むのであれば、歩数計などを携帯し、毎日歩いた歩数を書き残す。また、カレンダーに丸を付ける、シールを貼る等、目に見えるもので運動を行ったかどうかを確認できるようにするのも良いでしょう。



3. 普段必ず行う行動に運動をプラス

毎回見ているテレビドラマのCM時間での腹筋運動や台所に立つときに必ずつま先あげを10回行うなど、いろんな場面に応じて運動を取り入れてみましょう。

毎日行うことに運動習慣をプラスすることで、体を動かすことに苦痛を感じなくなるはずです。

4. 自分へのごほうびを用意する

目標を達成できた時のごほうびを決めておくと、やる気もアップします。ごほうびは心理学的に、継続して頑張ろうと思うきっかけになることが証明されています。映画鑑賞や欲しかった洋服を買うなどのごほうびを用意して、楽しく運動に取り組みましょう。

5. 仲間と一緒に運動する

一人で運動を継続することがなかなか難しいという人は、友人や家族と一緒に取り組むのも良いでしょう。親しい友人や家族と運動することは、モチベーションを保つ効果があることが証明されています。

楽しみながら運動をすることで心身ともに健康的な生活を送りましょう。

▼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