

## 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	
勤医協当別診療所	23-3010	●		●	●		●
さいわい内科消化器クリニック	27-7591				●		●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	●
田園通りさわぎき医院	25-2055	●	●	●	●		●
当別あんしんクリニック	27-8012	●	●	●	●	●	●
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～	●	●	
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。

## 3月7日は世界腎臓デー 腎臓をいたわるポイントを知ろう

近年、世界の大人の10人に1人が慢性腎臓病を発症しています。患者数は年々増加しており、世界的に課題となっています。また、慢性腎臓病は心臓病や脳卒中のリスクを高めることが明らかになっており、症状のない「隠れ腎臓病」のうちに早期発見し、治療を受けることが重要です。

### 腎臓のはたらき

#### 1. 老廃物を身体から出す！

腎臓は血液をろ過して老廃物等を尿として排出し、身体に必要なたんぱく質などは再吸収して体内に留める働きをしています。腎臓が悪くなると、老廃物が排出できなくなるため、人工透析を行って機械的に老廃物を取り除く治療が必要になります。

#### 2. 血圧を調整する！

腎臓は、塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整しているため、腎臓が悪くなると血圧が高くなります。また、高血圧になると腎臓に負担をかけ、働きを悪くすることから血圧と腎臓は密接に関係しています。

#### 3. 血液を作る指令を出す！

血液（赤血球）は腎臓から出るホルモンの刺激を受けて作られます。腎臓の働きが悪くなると、血液が十分に作られず、貧血になることがあります。

### 一度失われた腎機能は元に戻りません

腎臓は髪の毛の太さほどの細い血管が集まってできているため、動脈硬化などにより腎臓の血管が壊れると、

腎機能は低下します。一度壊れた血管は元に戻らないことから、腎臓の機能は一定のレベルまで悪化すると回復は難しいと言われています。

腎臓を守るには血圧・血糖・コレステロール値の良好なコントロールと、肥満の解消が大切です。また、腎臓病は早期に発見し、治療することで予防・改善が可能です。年に1回は健康診断を受けて腎臓の機能をチェックしましょう。

#### ■ 腎臓をいたわるポイント

- ①生活習慣病を予防・改善する
- ②減塩に努める
- ③水分は1日2ℓ摂り、排尿を我慢しない
- ④栄養バランスよく食べる
- ⑤禁煙、アルコールの適正摂取に努める
- ⑥必要な薬以外は飲まない・使わない
- ⑦早寝早起きし、十分な睡眠・休養をとる
- ⑧風邪をひかないようにする
- ⑨ウォーキング程度の適度な運動をする
- ⑩ストレスをためない

▼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