



# 12月 健康カレンダー

**西コミ** ~ 西当別コミュニティセンター(太美町) **ゆとろ** ~ 総合保健福祉センター<ゆとろ>(西町)  
( )内は受付時間です。

- 1 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

---

- 2 **火** マタニティスクール  
(13:00~15:30) **ゆとろ** **ソ**  
ベルクリン反応検査  
(13:00~13:30) **ゆとろ**

---

- 3 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
歯科検診・フッ素塗布  
(10:00~14:00) **西コミ**

---

- 4 **木** BCG予防接種(13:00~13:30) **ゆとろ**

---

- 5 **金** 健康運動相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
女性がん検診7:20~8:00(ゆとろで受付)  
札幌検診センターへ

---

- 6 **土**

---

- 7 **日**

---

- 8 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
4カ月・10カ月児健診  
(13:00~14:00) **ゆとろ**

---

- 9 **火**

---

- 10 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
リハビリ教室(10:30~14:30) **ゆとろ**

---

- 11 **木**

---

- 12 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
1歳8カ月・3歳児健診  
(13:00~14:00) **西コミ**

---

- 13 **土**

---

- 14 **日**

---

- 15 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

---

- 16 **火** かすみ草の集い(10:30~14:30) **西コミ**

- 17 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
ねこやなぎの会(10:30~14:30) **ゆとろ**

---

- 18 **木** 友遊会(10:00~12:00) **ゆとろ**  
健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
1歳8カ月・3歳児健診  
(13:00~14:00) **ゆとろ**

---

- 20 **土**

---

- 21 **日**

---

- 22 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 23 **祝**

---

- 24 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 25 **木**

---

- 26 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 27 **土**

---

- 28 **日**

---

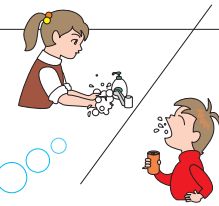
- 29 **月**

---

- 30 **火**

---

- 31 **水**



風邪にご注意!

## 1月上旬の主な予定

健康相談 9:30~11:30  
1月7日(水)・9日(金) **ゆとろ**  
4カ月・10カ月児健診  
1月9日(金) 13:00~14:00 **ゆとろ**

▶ 申込・詳細 福祉課保健サービス係(「ゆとろ」内)・☎3-2346)

つばさの会・こころの健康相談/当別断酒会については

▶ 申込・詳細 つばさの会・こころの健康相談 江別保健所(☎011-383-2111)へ。  
当別断酒会 日中は江別保健所(☎011-383-2111)、夜間は工藤(☎2-2510)へ。



健康ブームの中、様々な情報に流されがちですが、地域の健康実態をとらえ町の健康づくりを考え、実践している方々がいます。

**活躍しています**

**「保健推進員」**

保健推進員は、44の行政区から町長の委嘱を受けて、健康づくりを推進する方々で構成されています。

**こんな活動をしています**

**「健康づくりセミナー」**

活動の1つに、健康づくりセミナーの開催があります。昨年は「食品の安全性を考えよう」「体力測定・運動体験コーナー」など住民の関心が高いテーマを取り上げ、体験型のセミナーを実施しました。

**「当別のまちを歩いてみよう」**

今年、「ウォーキング」にテーマを縛り、運動不足が原因の肥満や糖尿病は北海道で増えていることや、元気で長生きするためには足腰が丈夫であることが重要であることを学びました。

町内3つのコースに分かれて、万歩計を付けて歩きました。

車で通り過ぎていては見えない「町の再発見」につながり、「当別散策マップ」を作成しようとしていてるところです。今後町民の方々へこれらの情報を発信していきたいと考えています。

準備から実施やまとめまで、自分たちの手で作り上げるのは大変ですが、充実した活動です。



**こんな研修をしています**

保健推進活動をするためには、学習も重要です。自分の体力測定や運動・肥満を考える講習会への参加をしています。

保健推進員同士の話し合いを通じて、町の健康づくりを考えています。

**保健推進員募集中**

町では、平成16年度から活動する保健推進員を募集します。任期は2年です。研修会や地域活動などを通じて、町の健康づくりを推進する役割があります。

保健推進員の仲間と保健師や栄養士と一緒に学び、実践しませんか。詳しくは、保健サービスマまでお問い合わせください。

町保健師 高取 真由美

12月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	堀江	とうべつ内	太美	近藤	勤医協	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	近藤
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内
29日	30日	31日				
さわざき	太美	近藤				

1月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
太美	近藤	勤医協	堀江	スウェーデン	堀江	堀江

医療機関	
勤医協当別小川通診療所	☎3-3010 錦町
近藤医院	☎3-2021 園生
■さわざき医院	☎5-2055 北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎2-1313 西町 要予約
太美中央医院	☎6-2332 太美南
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	☎5-3151 太美町
■堀江病院	☎2-3111 樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎6-4649 太美町

**内科系救病当番医**

日 土 平  
曜 曜  
祝 日 日  
日 日  
9 14 19  
時 時 時  
〜 時 時  
12 17 21  
時 時 時  
・  
14 時  
〜  
17 時

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可  
DPT (ジフテリア・百日咳・破傷風) ⊕対象  
3カ月~90カ月未満児  
D T (ジフテリア・破傷風) ⊕対象 11・12歳  
麻しん ⊕対象 1歳~90カ月未満児  
風しん ⊕対象 1歳~90カ月未満児  
インフルエンザ ⊕対象 65歳以上の高齢者  
60歳以上の心臓や肝臓呼吸器に重い障害のある方。 (期間) 平成16年1月31 (土) まで
- ◆予防接種 (集団接種)  
ツ反・BCG ⊕対象 生後0カ月~48カ月未満児
- ◆健康相談  
月・金曜日~運動の器具 (ウォーキングマシン、エアロバイクなど) が使えます  
水曜日~保健師が健康についての相談に応じます
- ◆リハビリ教室~心身機能に心配があり、生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会~脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会~外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆こころの健康相談~不眠・引きこもり・痴呆・拒食・過食・アルコール依存・抑うつ・統合失調症などの専門医が、本人や家族の相談に応じます
- ◆つばさの会~心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会~「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)