



# 2月 健康カレンダー

**西コミ** ~西当別コミュニティーセンター(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 **日**
- 2 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
転倒予防教室(13:30~15:00) **ゆとろ**  
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 3 **火** マタニティースクール  
(10:30~13:00) **ゆとろ**
- 4 **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**
- 5 **木** 巡回ドック(7:30~9:30) **ゆとろ**
- 6 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
巡回ドック(7:30~9:30) **ゆとろ**
- 7 **土**
- 8 **日**
- 9 **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**
- 10 **火** ツベルクリン反応検査  
(13:00~13:30) **西コミ**
- 11 **祝**
- 12 **木** BCG予防接種(13:00~13:30) **西コミ**
- 13 **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**
- 14 **土**
- 15 **日**
- 16 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
転倒予防教室(13:30~15:00) **ゆとろ**  
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 17 **火** 友遊会(10:00~12:00) **ゆとろ**
- 18 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
つばさの会(9:30~13:00) **ゆとろ**

- 19 **木** かすみ草の集い(10:30~14:30) **西コミ**
- 20 **金** 健康運動相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 21 **土**
- 22 **日**
- 23 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
転倒予防教室(13:30~15:00) **ゆとろ**
- 24 **火** 歯科検診・フッ素塗布  
(9:30~14:00) **ゆとろ**
- 25 **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**
- 26 **木** マタニティースクール  
(13:00~15:30) **ゆとろ**
- 27 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 28 **土** 健康づくり講演会(13:30~15:30) **ゆとろ**
- 29 **日**

3月上旬の主な予定	
健康相談	9:30~11:30 祝日を除く毎週月・水・金曜日 <b>ゆとろ</b>
転倒予防教室	3月1日(月) 13:30~15:00 <b>ゆとろ</b>
女性がん検診	3月3日(水)・5日(金) 7:20~8:00 (ゆとろで受付) →札幌がんセンターへ
4カ月・10カ月児健診	3月8日(月) 13:00~14:00 <b>ゆとろ</b>
マタニティースクール	3月9日(火) 13:00~15:30 <b>ゆとろ</b>
ツベルクリン反応検査	3月9日(火) 13:00~13:30 <b>ゆとろ</b>
リハビリ教室	3月10日(水) 10:30~14:30 <b>ゆとろ</b>
BCG予防接種	3月11日(木) 13:00~13:30 <b>ゆとろ</b>

▶ 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。



「うつ病、それは  
こころのかげです」

うつ病は精神疾患の中でも多い病気の一つです。周囲や本人が気づかない軽いうつも含めると、人口の20%を越える人が生涯に一度はうつ病にかかると言われています。つまり、うつ病は誰もがかかる可能性のある、ごくありふれた病気であり、「心のかげ」とも言えます。「特別な病気」ではありません。

### 心身のエネルギーが低下した状態です

「無気力で何もしたくない」「気分が落ち込み好きな事もやりたくない」2〜3日であれば、誰でもこうした気分の落ち込みを経験したことがあるでしょう。

しかしそれが2〜3週間も続くとなると、うつ病の可能性があります。うつ病は特別な原因がなくとも起こりますが、何らかの生活上の変化が発症のきっかけになることが少なくありません。配偶者の死、退職、子どもの独立など何かを失った時だけに発症するのではなく、入学、昇進、新築など望みがかなった時でも発症することがあります。

### こころとからだの両面に症状が出ます

こころの症状としては、憂うつ感、おっくう感、思考力の減退、決断力の低下などです。からだの症状としては全身倦怠感、不眠、食欲不振、頭重感などが生じます。

### こころの変調に気づいたら 早めに受診を

不眠や食欲不振、気分がひどく落ち込んだり疲労感が続いたりした時は、心身の不調が生じていると言えます。早目に専門医を受診しましょう。なお、保健所でもご相談をお受けします。

### もし身近に患者さん がいたら…

患者さんを励ますのは逆効果です。怠けているように見えるかもしれないかもしれませんが、十分休養をとってもらうことが大切です。患者さんの負担を取り除く方向で協力しましょう。症状が長期におよぶこともありますが、多くの方は快復しますのであせらないようにしてください。周囲の人の協力が欠かせません。

問合せ 江別保健所健康推進課  
地域保健係 ☎011-3832111  
保健所保健師 近藤 さくら

2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	とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	スウェーデン	堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	堀江	とうべつ内	さわざき
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
太美	近藤	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	堀江
29日						
堀江						
3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
医療機関						
勤医協当別診療所	☎3-3010	末広				
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  
9 14 19  
時 時 時  
〜 時 時  
12 17 21  
時 時 時  
・  
14  
時 時  
〜 時 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
- ◆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)