

4  
月健康  
カレンダー

Calendar

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23-2346）

ゆとろ～総合保健福祉センター（西町） 西コミ～西当別コミュニティーセンター（太美町）

	事業名	対象者・内容	会場	日にち	時間
お母さんと乳幼児	マタニティスクール	妊婦同士の交流を中心に元気に妊娠、出産期を過ごしましょう。	ゆとろ	5月11日 水	13:00～ 15:00
	4カ月・10カ月児健診	該当の日程を対象者へ通知します。 お子さんの成長を確認し、子育てや離乳食など、日ごろの悩みを解消しましょう。 ▽4カ月児にBCG予防接種をします。		4日 月 5月9日 月	受付13:00～ 14:00
	1歳8カ月・3歳児健診		西コミ	15日 金	受付13:00～ 14:00
	ポリオ予防接種	生後3～90カ月のお子さんへ「小児マヒ」の予防接種をします。（予約不要）	ゆとろ	12日 火 21日 木	13:00～ 13:30
			西コミ	14日 木 19日 火	
歯科検診・フッ素塗布	1歳から就学前までの幼児。 虫歯のチェックと、フッ素の塗布。	ゆとろ	26日 火	9:30～ 14:00	
成人向け	女性がん検診	バスで札幌の検診センターへ行き、胃・肺・大腸・子宮・乳のがん検診を受診。	西コミ	4日 月 5日 火 5月10日 火	集合時間 7:55～ 8:10
	健康相談	保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。	ゆとろ	20日 水	9:30～ 11:30
	健康運動相談（指導日）	健康運動指導士が個別の運動方法をアドバイスします。		22日 金	9:30～ 11:30
	健康運動相談	必要な方はゆとろの運動器具を使った運動実践ができます。（29日分は28日に振替え）		毎週月・金曜	
	リハビリ教室	脳卒中、神経難病などにより、体や言葉に不自由さがある方。	ゆとろ	20日 水	10:30～ 14:30
	友遊会	外に出る機会の少ない高齢の方。		19日 木	10:00～ 12:00
	かすみ草の集い	外に出る機会の少ない高齢の方。	西コミ	12日 火	10:30～ 14:30
	断酒会	お酒で悩んでいる方とその家族。 （断酒会の申込み・詳細） 日中は江別保健所☎011-383-2111 夜間は工藤☎22-2510	ゆとろ	4日 月 18日 月	18:30～ 20:30

## ◻個別予防接種◻

- ◆DPT（ジフテリア・百日せき・破傷風）⇨生後3カ月～90カ月未満
- ◆DT（ジフテリア・破傷風）⇨11歳・12歳
- ◆麻しん⇨生後12カ月～90カ月未満 ◆風しん⇨生後12カ月～90カ月未満
- ◇医療機関欄の 印は個別予防接種を行っています。
- ◇さわぎき医院、とうべつ内科クリニックは予約が必要です。





### 基本健康診査を受けていますか？

健康のために日常どんな工夫をしていますか？

私たちが元気で、歳を重ねるためには、1年に1回は基本健康診査を受けることが大切です。

「仕事が忙しい」「元気だから」「病気が見つかったら困る」など理由を付けずに自分の体の状態を客観的に知ることが安心につながります。

### 当別町基本健康診査の結果から

北海道が、基本健康診査の結果をまとめた下表から当別町の状況を説明しましょう。

平成15年度の当別町の受診率は男性が22.2%（道内順位147）女性が39.0%（道内順位91）で男性の受診率が低い状況です。

健診結果では高血圧は軽症の方が多く重症の方は少ない傾向です。

高コレステロールの方は全道平均とほぼ同じです。

糖尿病の血糖検査では低い状況ですが、HbA1c（2〜3カ月間の平均的な血糖値の状況がわかる検査）では男性も女性もやや高い状況です。

その他、喫煙者は男性がやや多く女性は少ないのですが20本以上吸っている人が大変多い状況です。基本健康診査からみただ別町はほぼよい健康状態と思われまます。

特に健診結果から健康運動相談や栄養診断など保健事業を利用している方は、改善が著しく、日常生活を見直し、工夫することで無理なく元気に過ごされています。

あなたもそんな一人になりませんか。

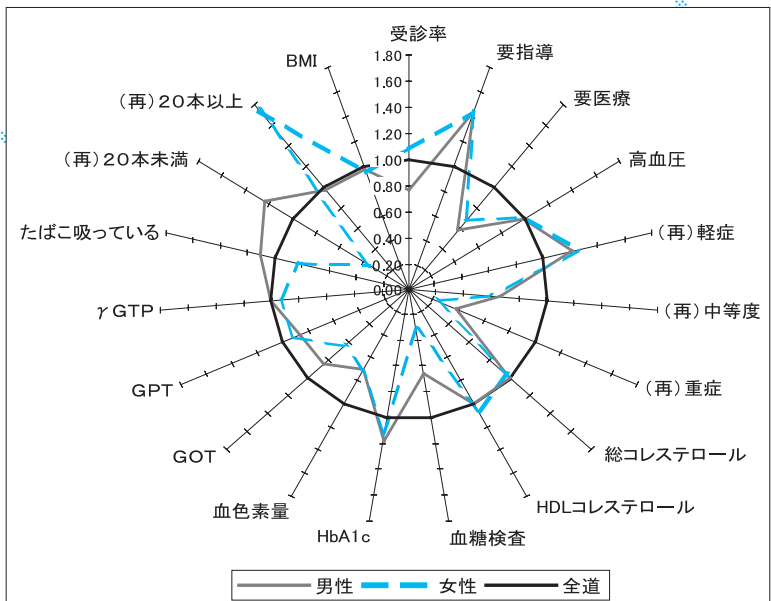
これから健康管理

基本健康診査の受け方  
町内医療機関で実施する個別の基本健康診査

8月と2月（8日間）に実施する集団の巡回ドック  
対象は40歳以上の方職場や医療機関で定期的に検査している方は除かれます（詳しくは「ゆるる発信！健康だより」（町内回覧中）でご確認ください。

申込・詳細 福祉課保健サービス係  
（ゆとろ）内 23 2346

保健師 高取真由美



## Hospital 内科系急病当番医

平日 ⇒ 19時～21時  
土曜日 ⇒ 14時～17時  
日曜・祝日 ⇒ 9時～12時・14時～17時

### 4月（内科系急病当番医）

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

### 5月（内科系急病当番医）

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	堀江	近藤	さわざき	勤医協	堀江	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	太美	とうべつ内	堀江	太美	堀江	勤医協

### 医療機関

■勤医協当別診療所	☎23-3010	末広
■近藤医院	☎23-2021	園生
■さわざき医院	☎25-2055	北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎22-1313	西町 要予約
■太美中央医院	☎26-2332	太美南
■スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎25-3151	太美町
堀江病院	☎22-3111	樺戸町