

# 健康カレンダー

Health Calendr

5月

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）  
歯の健康プラザ～（当別駅南口横・錦町）

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23 - 2346）

	事業名	日時	会場	対象者・内容
お母さんと乳幼児	マタニティスクール	11日 水・19日 木 13:00～15:00	ゆとろ	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。 19日は、生後3カ月～5カ月の母子が対象
		24日 火 13:00～15:00	歯の健康プラザ	
	4カ月・10カ月児健診	9日 月 受付13:00～14:00	ゆとろ	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。
	1歳8カ月・3歳児健診	20日 金 受付13:00～14:00		
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		【個別予防接種が受けられる医療機関】 *勤医協当別診療所 *近藤医院 *太美中央医院 *スウェーデン通り内科循環器科クリニック *さわざき医院（要予約） *とうべつ内科クリニック（要予約）	
	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			
成人向け	基本健康診査	各医療機関の診療時間の午前中		糖尿病や高血圧など生活習慣病のチェックができます。（40歳以上）
	がん検診（個別受診）	対がん協会（札幌）		個人の都合に合わせて受診できます。 ◆予約先：ゆとろ
	女性がん検診	10日 火 集合時間7:55～8:10	ゆとろ	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。
	健康相談	25日 水 9:30～11:30		保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。
	健康運動相談（指導日）	27日 金 9:30～11:30		健康運動指導士が個別の運動方法をアドバイスします。
	健康運動相談	毎週月・金曜 9:30～11:30		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。
	リハビリ教室	25日 水 10:30～14:30		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。
	友遊会	18日 水 10:00～12:00		外に出る機会の少ない高齢の方。
	かすみ草の集い	19日 木 10:30～14:30		西コミ
断酒会	2日 月・16日 月 13:00～15:00	ゆとろ	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	

## 6月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日時	時間	場所
女性がん検診	6日(月)	7:55～	ゆとろ	心の健康相談	14日(火)	13:00～	ゆとろ
4カ月10カ月児健診(BCG)	6日(月)	13:00～	ゆとろ	リハビリ教室	15日(水)	10:30～	ゆとろ
マタニティスクール	8日(水)	13:00～	ゆとろ	健康運動相談	毎週月金	9:30～	ゆとろ



春です。戸外で歩きましょう。

若葉が芽吹き、戸外へ出かけるには絶好の季節となりました。あなたも、お日様を浴びて、こころと体をリフレッシュしませんか？日光には、ビタミンDを活性化し骨粗しょう症を予防する効果があります。帽子をかぶるなど紫外線対策をしつつ、戸外で歩きましょう。

『ウォーキングマップ』がおすすめ！

「自動車の普及と比例して肥満者が増える」といわれる程、私たちは歩かなくなっています。当別は、身近に美しい風景とおいしい空気があるまち。昨年、町の保健推進員が作成したウォーキングマップを利用し地域を歩いてみませんか？地図には、コースの見どころ・消費カロリー・所要時間・歩数などが記載されています。

健脚コース（所要時間約60分）

この距離を歩いて、やっとビール350ml分の消費カロリーです。

①河川敷コース（当別川） 信号も気にせず長い距離を歩けるので、

本格的に有酸素運動ができます。

②自然探索コース（スウェーデンヒルズ） 野鳥や野草などの自然探索もできます。

ゆったりコース（所要時間約20分）

ウォーキング初心者や足腰に自信のない方は、このコースから始めてみてはいかがでしょうか？

①阿蘇公園コース 夏の早朝、阿蘇公園ではラジオ体操をしています。

②遊歩道お散歩コース（北栄町付近） 春先は町内会の皆さんが路肩に花を植えています。ベビーカー・車椅子でも安心なコースです。



ウォーキングマップをご利用の方は、役場・ゆとろ・総合体育館・西当別コミセン、または各地区の保健推進員からもらうことができます。

町保健師 内藤 真紀子

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



1日8,500歩以上歩こう！

ケンタ君

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
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	堀江	スウェーデン	近藤	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
堀江	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	太美	とうべつ内
29日	30日	31日				
さわざき	堀江	堀江				

6月（内科系急病当番医）

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

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
とうべつ内科クリニック	☎22-1313	西 町
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
当別ファミリークリニック	☎26-4649	ビト工
北海道医療大学歯学部附属病院	☎23-1211	金 沢

上記の機関で、基本健康診査を受けることができます。