

健康カレンダー

Health Calendr

10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センター（太美町）

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	4カ月・10カ月児健診	3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	21日 金 受付13:00～14:00	西コミ	
	ポリオ予防接種	13日 木 18日 火 13:00～13:30	ゆとろ	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）
		11日 火 20日 木 13:00～13:30		
歯科健診・フッ素塗布	25日 火 9:30～14:00		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。	
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）
	転倒予防講座	18日 火 24日 月 13:30～15:30	ゆとろ	高齢の方を対象に転ばないための体づくりについて学びます。
	子宮・乳がん検診	28日 金 8:45～14:00	西コミ	子宮、乳がん検診を町内で受診できます。 保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。
	健康相談（太美）	4日 火 9:30～11:30		
	健康相談	26日 水 9:30～11:30	ゆとろ	指導日～健康運動指導士が個別に運動方法をアドバイスします。3カ月継続ができ、体脂肪や血圧測定、持久力などの体力測定を実施。必要があれば栄養相談も受けられます。（申込必要） 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。 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。 外に出る機会の少ない高齢の方。
	健康運動相談（指導日）	14日 金 9:30～11:30		
	健康運動相談	毎週月・金曜 9:30～11:30		
	リハビリ教室	12日 水 10:30～14:30		
	友遊会	19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	27日 木 10:30～14:30	西コミ	外に出る機会の少ない高齢の方。
断酒会	3日 月・17日 月 18:00～21:00	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	

11月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日時	時間	場所
転倒予防講座	1日(火)	13:30～	ゆとろ	4カ月10カ月検診(BCG)	7日(月)	9:30～	ゆとろ
子宮・乳がん検診	2日(水)	8:45～	ゆとろ	マタニティスクール	8日(火)	13:00～	ゆとろ
子宮・乳がん検診	4日(金)	8:45～	ゆとろ	女性がん検診	9日(水)	7:55～	西コミ

石綿（アスベスト）について

石綿問題については石綿製品製造工場における従業員や家族、工場周辺の住民に健康被害が多数発生し、多くの方が亡くなっていることが報道されたことを契機に大きな社会問題となりました。また、今後もさらに健康被害が増加することが懸念され、社会的な関心を集めています。

ここでは 石綿の特徴 今後の対策と健康管理 相談窓口についてお知らせしたいと思います。

◇石綿の特徴

石綿は天然の鉱物であり「軽い」「熱に強い」「摩擦に強い」「変質しにくい」などの特徴から、安価な工業材料として身近に様々な用途で加工・使用されてきました。

その反面、身体に与える影響として、とても軽く飛び散りやすいため長く空気中に浮遊していて吸い込みやすい、繊維が目に見えないほど小さい、肺に入っても分解されず排出されにくい、発ガン性があるということがあげられます。しかし、空気中に飛び散らない状態では人の身体に影響はないと言われています。

◇今後の対策と健康管理

1970年～1990年にかけて、石綿は大量に輸入され多くは建材として建築物に使用されました。国では今後、解体時などの飛散防止の徹底と、製造・新規使用の早期全面禁止の取り組みを重要課題としています。

また、8月には厚生労働省で専門家が集まり住民の健康影響の実態把握や健康管理方法、不安の解消についての検討が始まりました。

石綿に関する健康被害の中で肺がんを発症する危険は、喫煙により何倍にも上昇すると報告されています。健康増進のために禁煙は重要なポイントと言えます。

◇健康についての相談

◆ 江別保健所 ☎011 - 383 - 2111

◇労働者の相談

◆ 北海道労働局労働基準監督部 ☎011 - 709 - 2311

◆ 札幌中央労働基準監督署 ☎011 - 281 - 4270

◆ 札幌東労働基準監督署 ☎011 - 894 - 1120

◇健康被害を受けた方の相談

◆ 産業保健推進センター ☎011 - 726 - 7701

分からないことは、江別保健所にお問い合わせください。(ホームページではQ & A集とリンクされていますのでご覧ください。)

江別保健所 (石狩保健福祉事務所 保健福祉部) 保健師 佐々木香苗



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

10月 (内科系急病当番医)

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

11月 (内科系急病当番医)

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



旬の野菜は、ビタミン・ミネラルがたっぷり。
血液サラサラ、美肌に効果があるよ!

(1日5皿の野菜料理を
食べよう!)

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	ビトエ
北海道医療大学歯科内科クリニック	☎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。