

健康カレンダー

Health Calendr

11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	マタニティスクール	8日 火 15日 火 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。
		22日 火 13:00～15:00	歯の健康プラザ	
	4カ月・10カ月児健診	7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	11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）
	転倒予防講座	1日 火 14日 月 29日 火 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	2日 水 4日 金 8:45～14:00		子宮、乳がん検診を町内で受診できます。
	女性がん検診	9日 水 7:55～8:10	西コミ	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します。
	健康相談（太美）	24日 木 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。
	健康相談	30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。
	健康運動相談（指導日）	18日 金 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。
	健康運動相談	毎週月・金曜 9:30～11:30		家族・友人・職場での人間関係、不登校や引きこもりで悩んでいる方の相談に応じます。
	こころの相談	16日 水 13:00～15:00		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。
	リハビリ教室	9日 水 10:30～14:30		
	友遊会	24日 木 10:00～12:00		
	かすみ草の集い	15日 火 10:30～14:30	西コミ	外に出る機会の少ない高齢の方。
断酒会	7日 月・21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	

12月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日時	時間	場所
マタニティスクール	1日(木)	13:00～	ゆとろ	歯科健診・フッ素塗布	6日(火)	10:00～	西コミ
女性がん検診	2日(金)	7:55～	ゆとろ	かすみ草の集い	8日(木)	10:30～	西コミ
転倒予防講座	5日(月)	13:00～	ゆとろ	健康運動相談（指導日）	9日(金)	9:30～	ゆとろ



かぜ・インフルエンザを予防しよう！

「早めの予防と対策が大切」

1日ごとに寒さが厳しくなり、もうすぐ冬。だんだん、かぜやインフルエンザが流行する季節がやってきます。

◇かぜなんて簡単に治ると思っ
ていませんか？

かぜかな？と思つたときに「そのうち治るだろう」という人も多いこと
でしょう。

一般にかぜは1週間もすれば治ると
言われていますが、こじらせてしまつたり、実はインフルエンザだつたということもあります。発熱や咳、鼻水などの兆候があつたら体調を気づかい、変化があつたら早めに対処
しましょう。

特にインフルエンザは解熱剤や風邪薬は効かないので、早めに受診し
ましょう。

◇予防のポイント

手洗い・うがいをしよう
室内が乾燥しないように気をつけ
よう。

十分な栄養（特にビタミンAとC）

と睡眠をとろう。

できるだけ人ごみを避け、ウィル
スから身を守ろう。

ストレスを解消して抵抗力をアッ
プしよう。

インフルエンザの予防接種を受け
よう。（65歳以上の方と60歳から64
歳の一定障害を持つ方は、町で接
種料を補助します。詳細は、ゆと
る「保健サービス係へ。受診する際
には、健康手帳を持参ください。）

◇かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
感 染 力	一般的に弱い	非常に強い
症 状	くしゃみ・鼻水・ 発熱など	高熱・頭痛・筋肉 痛など全身症状
潜 伏 期 間	数日	2日前後



町保健師 石川 環

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



インフルエンザが流行
しだす12月中旬までに
予防接種をしよう。

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
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
スウェーデン	太 美	とうべつ	堀 江	近 藤	堀 江	勤医協
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
堀 江	堀 江	スウェーデン	太 美	とうべつ	さわざき	近 藤
29日	30日					
堀 江	勤医協					

12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	スウェーデン	太 美	とうべつ	さわざき	堀 江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀 江	勤医協	堀 江	堀 江	スウェーデン	太 美	とうべつ

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。