

健康カレンダー

Health Calendr

1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
乳幼児	4カ月・10カ月児健診	16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	西コミ	
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	ゆとろ	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）
	胃・肺・大腸がん検診	25日 水 7:30～9:30		3つの検診を町内で受診できます。
	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）	13日 金 9:30～11:30		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	毎週月・金曜 9:30～11:30（10日から）		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	18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	24日 火 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	26日 木 10:30～14:30	西コミ	
断酒会	16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	

2月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日時	時間	場所
巡回ドック	2日(木)・3日(金)	7:30～	ゆとろ	4カ月10カ月児健診(BCG)	13日(月)	13:00～	ゆとろ
マタニティスクール	7日(火)	13:00～	ゆとろ	友遊会	14日(火)	10:00～	ゆとろ
リハビリ教室	8日(水)	10:30～	ゆとろ	健康運動相談	毎週月/金	9:30～	ゆとろ

この冬こそ運動を！健康運動相談（指導日）を始めませんか？

冬の時間を使って健康づくりをしませんか？健康運動指導士があなたに合った運動プログラムを作りアドバイスします。ご希望の方は、3カ月間を目標に運動メニューに沿って、運動を継続できます。また、保健師・栄養士も健康づくりのお手伝いをします。

対象 生活習慣病予防やダイエットのために運動を始めたい方。
日程 1月13日、2月24日、3月31日（いずれも金曜日）
時間 9時30分～11時30分（指定する時間を連絡します。）
会場 ゆとろ（西町）
内容 運動プログラム作成とアドバイス、体重・体脂肪・血圧測定、柔軟性・持久力などの体力測定。
申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23 - 2346）



体からの危険信号見逃さないで!

◇農作業による体への負担

「農作業しているから、運動はしなくていいと思う」という話をよくお聞きします。農作業は、家事や事務仕事に比べると、運動量は多く、消費カロリーは多いのですが、重いものの上げ下ろしや同じ姿勢での作業が続くことは、同じ関節や筋肉ばかりに負担がかかりやすく、関節や筋肉を傷める原因になります。

◇負担の積み重ねが...

20〜30歳代のころは、体に少し無理をかけても、次の日には疲れや痛みが残らない方が多いようですが、40歳を過ぎると、徐々に症状が悪化し、病院・湿布・注射のお世話になる方が増えていくようです。当別町では、筋肉や関節の病気で通院されている人は、高血圧に続いて2位になっています。

老人クラブのアンケートでは、6割の人が膝関節痛・腰痛があると回答しています。膝関節痛や腰痛は、高齢者の外出の機会を減少させ、その結果、寝たきりや認知症へと結びつく大きな原因の1つです。

◆男性のための運動教室◆

日時	1月19日(木) 13時30分〜15時30分
場所	総合体育館(白樺町)
対象	農作業している概ね65歳未満の町民男性。
内容	簡単体力測定 講演・実習「農作業が体にかける負担とその解消法について」 講師 斎川義章(健康運動指導士)
申込期限	1月13日(金)
申込・詳細	福祉課保健サービス係「ゆとろ」内・☎23 2346

町保健師 東方 希子

◇痛み支配される前に

では、どうしたら良いのでしょうか? まだ、このくらいの痛みなら大丈夫と過信せずに、仕事の合間や就寝前にストレッチなどで、こまめに筋肉疲労を解消することが、農繁期の肉を落とさずいることが、農繁期の急な負担をさけることにつながります。と、言うのは簡単ですが、一人で始めるのは、とても大変。でも、今始めないと、痛くて動かせなくなってしまうことは遅いのです。少しずつできることから始めませんか?
町では、次の日程で男性のための運動教室を開催します。ぜひ、お気軽に参加してください。

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



年末年始に食べた
ごちそうの分は
「運動」で
しっかり消費しよう!

1月 (内科系急病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
とうべつ	さわざき	堀江	近藤	堀江	勤医協	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
スウェーデン	太美	とうべつ	さわざき	堀江	近藤	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
勤医協	堀江	スウェーデン	太美	とうべつ	さわざき	堀江
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
近藤	堀江	勤医協	堀江	堀江	太美	とうべつ
29日	30日	31日	1月4日までは、日曜、祝日の時間帯になります。			
さわざき	堀江	近藤				

2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	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	とうべつ	さわざき
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	近藤	堀江	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン

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。