

健康ひろば 1/2 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）

集団予防接種

種類	日時	場所	対象
BCG	15日(月) 14:00～14:30	ゆとろ	生後6カ月未満

- ◆個別接種は下記医療機関にて接種ください。
- ◆持ち物 母子健康手帳。
- ◆事前に予防接種ガイドブックを読みましょう。

医療機関 予防接種実施

勤医協当別診療所	☎23-3010	要予約
さわぎき医院	☎25-2055	要予約
とうべつ内科クリニック	☎22-1313	要予約
近藤医院	☎23-2021	
太美中央医院	☎26-2332	
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	☎25-3151	
北海道医療大学歯科内科クリニック	☎23-1604	
堀江病院	☎22-3111	

	事業名	日時・場所・内容	申込
乳幼児	4か月・10か月児健診	15日(月) ゆとろ 受付13:00～14:00	対象者へ個別通知
	1歳8か月・3歳児健診	12日(金) ゆとろ 受付13:00～14:00	
成人向け	基本健康診査	40歳以上の方 右記町内医療機関にて受診	必要
	健康相談	保健師や栄養士が相談に応じます。 31日(水) 9:30～11:30 ゆとろ	必要
	ヘルスアップ事業	健康チェック日 23日(火) 健康プラン相談会 26日(金) 9:30～11:30 総合体育館	必要
	胃・肺・大腸がん検診	24日(水) 7:30～9:30 ゆとろ	必要
	リハビリ教室	脳卒中、神経難病などにより、 体や言葉に不自由がある方 17日(水) 10:30～14:30 ゆとろ	必要
	友遊会	外出機会の少ない高齢者対象 25日(木) 10:00～12:00 ゆとろ	必要
	かすみ草の集い	外出機会の少ない高齢者対象 23日(火) 10:30～14:30 西コミ	必要

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23-2346）

<p>心の健康相談 心の悩みについて専門医が相談 26日(金) 13:30～16:00 江別保健所 ☑申込・問合せ 江別保健所（☎011-383-2111）</p>	<p>断酒会 お酒で悩んでいる方とその家族 毎月第1・第3月曜日 18:00～21:00 ゆとろ ☑申込・問合せ 日中は江別保健所（☎011-383-2111） 夜間は工藤（☎22-2510）</p>
---	---

2月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日にち	時間	場所
巡回ドック・フレッシュ健診	1日・2日(木・金)	7:30～	ゆとろ	リハビリ教室	7日(水)	10:30～	ゆとろ
4か月・10か月児健診	5日(月)	13:00～	ゆとろ	マタニティスクールA	9日(金)	13:00～	ゆとろ
BCG予防接種	5日(月)	14:00～	ゆとろ	歯科検診・フッ素塗布	14日(水)	9:30～	ゆとろ

広告

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

1月

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

2月

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

ボランティアの窓

ここでは、ゆとりの一角にある「ボランティアさんのコーナー」に展示している四季折々の作品を毎月紹介しています。



当別ボランティアセンター

作成者

齊藤 みちこ 紀子さん

今回は「平和」をテーマに身近にある枯花や植物でディスプレイしました。

悲しいニュースが私たちの胸を痛める今日この頃ですが、たくさんの笑顔にあふれる世の中を願っています。

いきいき 健康生活



あなたはメタボリックシンドロームになっていませんか

ひとつひとつは軽度でも、重なると心筋梗塞や脳卒中などの危険性を高めます。下記の必須項目に加えて、次の～の2項目以上にあてはまると、『メタボリックシンドローム』と診断されます。健診の検査結果を見てあなたもチェックしてみましょう。

必須項目

①肥満 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上

+

②高脂血症予備群

中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③高血圧予備群

収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

④糖尿病予備群

空腹時血糖値 110mg/dl以上

基本健康診査で確認しましょう

メタボリックシンドロームは、自覚症状がありません。年に1度は基本健康診査を受けましょう。

①基本健康診査

▼対象 40歳以上の方 ▼会場 町内医療機関

▼日程 3月31日まで

②巡回ドック・フレッシュ健診

▼対象 18歳以上の職場などで健診を受ける機会がない方

▼日時 2月1日(木)2日(金)7時30分～9時30分

▼会場 ゆとり

▼料金 1,000円(国民年金保険加入者500円、生活保護の方は無料)

❖申込み・問合せ 保健サービス係(「ゆとり」内・☎23-2346)まで事前に申し込みください。

広告