

# 健康ひろば 2月の予定

## 各種健診

健診名	受付日時 / 場所	内容	
乳幼児	4 か月 10 か月児健診	6 金 13:00 ~ 14:00 ゆとろ	個別通知 しています
	1 歳 8 か月 3 歳児健診	20 金 13:00 ~ 14:00 西コミ	個別通知 しています
各種健診	歯科健診 フッ素塗布	9 月 9:30 ~ 11:00 ゆとろ	1歳~小学校就学前 要予約
	肝炎ウイルス検診	町内医療機関 で随時実施 ※予約の上、 受診ください	B・C型肝炎 ウイルス検査
	特定健診		40~74 歳の方
	後期高齢者健診		75 歳以上の方

## 予防接種

母子健康手帳を持って直接会場にお越しください。

種類	受付日時 / 場所	対象
BCG	6 金 14:00 ~ 14:30 ゆとろ	生後 6 か月未満の乳児

DPT、DT、麻疹風疹混合ワクチンは、随時個人で接種できます。右記医療機関へ予約の上、受診ください

### ■各種健診・予防接種についての詳細・申込み

福祉課保健サービス係（ゆとろ内・☎ 23 - 2346）

### ■特定健診・後期高齢者健診についての詳細・申込み

住民課国保・後期高齢者医療係（☎ 23 - 4044）

## つどい

事前申し込みが必要です

つどい名	日時 / 場所	対象
友遊会 (当別地区)	16 月 10:00 ~ 12:00 ゆとろ	高齢の方で外出の 機会が少なくなっ ている方
かすみ草の集い (西当別地区)	17 火 10:30 ~ 14:30 西コミ	
断酒会	第 1・第 3 月曜 18:00 ~ 21:00 ゆとろ	お酒で悩んでいる 方・家族
身体障害者 カラオケの会	10 火 13:00 ~ 17:00 ゆとろ	障害者の方 どなたでも
新生家族会	中旬 13:00 ~ 15:00 地域福祉ターミナル	障害者の家族の方 どなたでも

▼申込み 友遊会・かすみ草の集い 保健サービス係  
断酒会 日中（江別保健所・☎ 011 - 383 - 2111）  
夜間（工藤・☎ 22 - 2510）  
身体障害者カラオケの会 社会福祉協議会  
（ゆとろ内・☎ 22 - 2301）  
新生家族会（佐々木・☎ 23 - 1297）

## 各種相談

相談名	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談	25 水 9:30 ~ 11:30 会場 / ゆとろ 申込み / 保健サービス係
心の健康相談 【心の悩みについ て専門医が相談】	27 金 13:30 ~ 16:00 会場・申込み 江別保健所 （☎ 011 - 383 - 2111）

## 町内委託医療機関

肝炎ウイルス検診、特定健診、  
後期高齢者健診は全ての医療機関で実施

医療機関名	電話番号	予防接種
勤医協当別診療所	23 - 3010	○
近藤医院	23 - 2021	○
さわぎき医院	25 - 2055	○
スウェーデン通り内科 循環器科クリニック	25 - 3151	○
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	
堀江病院	22 - 3111	
北海道医療大学 歯科内科クリニック	23 - 1604	

# 広 告

## 内科系急病当番医

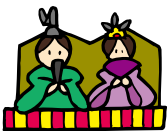
- ◆ 平日 19時～21時
- ◆ **土曜** 14時～17時
- ◆ **日曜・祝日** 9時～12時・14時～17時

日	月	火	水	木	金	土
<b>2/1</b>	2	3	4	5	6	<b>7</b>
堀江	堀江	堀江	堀江	とうべつ	さわざき	近藤
<b>8</b>	9	10	<b>11</b>	12	13	<b>14</b>
スウェーデン	堀江	堀江	堀江	堀江	とうべつ	さわざき
<b>15</b>	16	17	18	19	20	<b>21</b>
近藤	勤医協	堀江	堀江	堀江	堀江	とうべつ
<b>22</b>	23	24	25	26	27	<b>28</b>
さわざき	近藤	勤医協	スウェーデン	堀江	堀江	堀江
<b>3/1</b>	2	3	4	5	6	<b>7</b>
とうべつ	さわざき	近藤	勤医協	スウェーデン	堀江	堀江
<b>8</b>	9	10	11	12	13	<b>14</b>
堀江	とうべつ	さわざき	近藤	勤医協	スウェーデン	堀江
<b>15</b>	16	17	18	19	<b>20</b>	<b>21</b>
堀江	堀江	とうべつ	さわざき	近藤	勤医協	スウェーデン

☆具合が悪いときは、早めに受診しましょう。

### 【3月の予定】

6	金	4か月・10か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
6	金	BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30
10	火	センター健診	ゆとろ	7:55～8:10
13	金	1歳8か月・3歳児健診	ゆとろ	13:00～14:00



## いきいき 健康生活

### 食べていますか？朝ごはん

朝ごはんには、からだにとって大切な3つの役割があります。確認してみましょう。

#### ①脳のスイッチをオンにします

朝起きた時、脳のエネルギー貯金はほぼカラの状態となっており栄養を必要としています。脳のスイッチをオンにする為にも朝食は不可欠です。

#### ②やる気と集中力をアップ！

朝食を食べると体温が上がり、脳が活動をはじめ、やる気と集中力が出てきます。「毎日朝食を食べる子どもの方がテストの正解率が高い傾向にある」などの調査結果も出ており、仕事や家事、勉強の効率もアップします。

#### ③生活リズムや体調を整えます

朝食を食べない理由として、時間がない、食欲がない等が上げられますが、夕食が遅くなったり、夕食後におやつ等を食べることがその原因であると言われていています。夕食等は寝る2時間前までに済ませ、毎朝きちんと朝食を食べることで生活リズムを整えます。

また、ダイエット目的で朝食を抜く人もいますが、からだはエネルギー切れになると栄養がとれる時に貯め込もうとし、逆に太りやすい体質となります。大人も子どもも元気な1日をスタートする為に欠かせない朝ごはん。家族で習慣にしましょう！



▼詳細 福祉課保健サービス係  
(ゆとろ内・☎23-2346)

# 広 告