

# 健康ひろば 5月の予定

## 各種健診

健診名		受付日時 / 場所		対象・内容
乳幼児	4か月・10か月児健診	8 金	13:00～14:00 ゆとろ	個別通知 しています
各種健診	センター検診 (がん検診)	11 月	7:55～8:10 西コミ	バスで札幌検診 センターへ行きます
	肝炎ウィルス検診			B・C型肝炎 ウィルス検査
	後期高齢者健診			75歳以上の方
	特定健診			40～74歳の方

※特定健診は、江別市立病院、北海道医療大学病院  
(あいの里)の医療機関でも実施します。

## 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	8 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)	18 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)	26 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	12 火 13:00～17:00 ゆとろ	障害者の方 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)

## 各種相談

相談名	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談	27 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】	22 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

肝炎ウィルス検診、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

## 急病当番医（内科系）

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

■ **江別市夜間急病センター**（江別市錦町 14 番地 5）  
 内科・小児科の急病の方の診察をします。  
 応急対応をします。薬は 1 日分の処方です。  
**受付時間** 19時～翌朝 6 時 30 分（年中無休）  
**☎** 011 - 391 - 0022

■ **北海道救急医療情報システム**  
 受診可能な病院を検索できます。  
**☎** 0120 - 20 - 8699  
**☎** 011 - 221 - 8699（携帯電話から）  
 FAX 011 - 272 - 8699  
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

### 【6月の予定】

3	水	センターがん検診	ゆとろ	7:55～8:10
5	金	4か月・10か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
5	金	BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30
11	木	歯科健診・フッ素塗布	西コミ	13:00～15:00



## いきいき 健康生活

### 春になりました。歩きましょう

歩くことは、メタボ予防はもちろん、心肺機能を高め、認知症の予防効果があり子供から高齢者まで、誰でも自分のペースで行える運動です。

#### ☆かっこよく歩きましょう

健康のためのウォーキングは、歩き方が大切です。  
 ①背筋を伸ばし、②歩幅を普段歩くより広げ、③腕を大きく振り、④少し息がはずむ程度のスピードで歩きましょう。

かかとから着地し、つま先で地面をけり出すように効果のある正しい歩き方をオススメします。

週に 2～3 回、1 日 15 分くらいから始めて、慣れてきたら 30 分から 1 時間くらいに増やしましょう。歩数計をつけ、普段の歩数から 2000 歩程度多く歩くことを目標に、通勤や買い物の際に「ついでに」歩くこともいいでしょう。

#### ☆ウォーキングマップで楽しく継続！

当別町保健推進員が実際に歩いたオススメコース（5 地区）を配布しています。コース内の見どころや歩数などがわかりやすく掲載されています。

町内に歩いたことのない地区もきっとあるはず。ゆとろや西コミセンなどで配布中です。

▼詳細 福祉課保健サービス係  
 （ゆとろ内・☎ 23 - 2346）

# 広 告