

# 健康ひろば 9月の予定

## 各種健診

| 健診名   | 受付日時 / 場所               | 対象・内容                    |
|---|-------------------------|--------------------------|
| 乳幼児<br>4か月・<br>10か月児健診<br>1歳8か月・<br>3歳児健診             | 4 金 13:00～14:00<br>ゆとろ  | 個別通知<br>しています            |
|   | 18 金 13:00～14:00<br>ゆとろ |                          |
| 各種<br>健診<br>センター検診<br>肝炎ウイルス<br>検診<br>後期高齢者健診<br>特定健診 | 14 月 7:55～8:10<br>ゆとろ   | バスで札幌検診<br>センターへ行き<br>ます |
|   | 町内委託医療機関<br>で随時実施       | B・C型肝炎<br>ウイルス検査         |
|   | 予約の上、受診くだ<br>さい         | 75歳以上の方                  |
|   |                         | 40～75歳未満の方               |

※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 | 4 金 14:00～14:30<br>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<br>(当別地区)      | 14 月 10:00～12:00<br>ゆとろ    | 高齢の方で外出の<br>機会が少なくなっ<br>ている方 |
| かすみ草の集い<br>(西当別地区) | 15 火 10:30～14:30<br>西コミ    |                              |
| 断酒会                | 第1・第3月曜<br>18:00～21:00 ゆとろ | お酒で悩んでいる<br>方・家族             |
| 身体障害者<br>カラオケの会    | 8 火 13:00～17:00<br>ゆとろ     | 障害者の方<br>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 (☎23-2346)

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                           | 30 水 9:30～11:30 会場 / ゆとろ<br>申込み / 保健サービス係           |
| 心の健康相談<br>【心の悩みについ<br>て専門医が相談】 | 17 木 13:30～16:00<br>会場・申込み 江別保健所<br>(☎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<br>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<br>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            |
|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|
|            |             | 9/1<br>とうべつ  | 2<br>近藤      | 3<br>堀江     | 4<br>堀江    | 5<br>堀江      |
| 6<br>勤医協   | 7<br>スウェーデン | 8<br>さわぎ     | 9<br>とうべつ    | 10<br>近藤    | 11<br>堀江   | 12<br>堀江     |
| 13<br>堀江   | 14<br>勤医協   | 15<br>スウェーデン | 16<br>さわぎ    | 17<br>とうべつ  | 18<br>近藤   | 19<br>堀江     |
| 20<br>堀江   | 21<br>堀江    | 22<br>堀江     | 23<br>スウェーデン | 24<br>さわぎ   | 25<br>とうべつ | 26<br>近藤     |
| 27<br>堀江   | 28<br>堀江    | 29<br>堀江     | 30<br>堀江     | 10/1<br>勤医協 | 2<br>さわぎ   | 3<br>とうべつ    |
| 4<br>近藤    | 5<br>堀江     | 6<br>堀江      | 7<br>堀江      | 8<br>堀江     | 9<br>勤医協   | 10<br>スウェーデン |
| 11<br>とうべつ | 12<br>近藤    | 13<br>堀江     | 14<br>堀江     | 15<br>堀江    | 16<br>堀江   | 17<br>勤医協    |

### ■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>

### 【10月の予定】

|    |   |             |     |             |
|----|---|-------------|-----|-------------|
| 2  | 金 | 1歳8か月・3歳児健診 | ゆとろ | 13:00～14:00 |
| 8  | 木 | ポリオ         | ゆとろ | 13:00～13:30 |
| 9  | 金 | ポリオ         | 西コミ | 13:00～13:30 |
| 13 | 火 | 歯科健診・フッ素塗布  | ゆとろ | 13:00～15:00 |



いきいき  
健康生活

## うつ病って何だ？

7月に開催した当別町健康づくりセミナーでは北海道医療大学心理学部坂野教授に「うつ病」についてお話をさせていただきました。講話の一部を紹介します。

### 1. うつ病の症状は？

- ・ほとんど毎日気分がふさぎこむ。
  - ・ほとんど毎日興味、喜びを感じない。
  - ・疲れやすさや気力の減退、自分に価値がないと感じる、罪責感を持つ、思考力の低下など。
  - ・体の症状として不眠、食欲低下や増進、肩こり、頭痛、めまい、著しい体重減少または増加など。
- 症状が2週間以上続く場合は要注意です。

### 2. 正しい知識を持つ

うつ病は病気です。怠けているということではありません。症状の持続期間が長くなると回復しづらくなるので、症状があれば早めに相談、受診することが大切です。

### 3. 周りのサポートが大切

- ・励まさなくてよい。元気に見えても「おっくうさ」がある場合があるので、本人のペースを大切にします。
- ・必要以上に気を使いすぎない。
- ・受診や相談を受けるよう助言する。
- ・本人ができることを一緒に考え、身近で小さな目標を具体的に立てる。

### ▼詳細 福祉課保健サービス係

（ゆとろ内・☎ 23 - 2346）

# 広 告