

# 健康ひろば 10月の予定

## 乳幼児

母子健康手帳をお持ち下さい

種類	受付日時 / 会場 / 対象
健診	1歳8ヵ月・3歳児健診
	8 金 13:00～14:00 西コミ
	22 金 13:00～14:00 ゆとろ
フッ素塗布・歯科健診	28 木 13:00～15:00 ゆとろ
	1歳～小学校就学前まで
予防接種	ポリオ
	6 水 13:00～13:30 西コミ
	7 木 13:00～13:30 ゆとろ
	20 水 13:00～13:30 ゆとろ
	生後3ヵ月～90ヵ月未満児
DPT (三種混合)	随時個人で接種可能。
DT (二種混合)	右記医療機関へ予約の上、母子健康手帳を持参してください。
MR (麻疹・風疹)	

※詳細は「ゆとろ発信!あかちゃんだより」(ゆとろにて配布)に掲載しています。

## 成人

事前申込みが必要です

種類	受付日時 / 会場 / 対象
個別健診	子宮がん・乳がん検診
	23 土 8:45～14:00 ゆとろ
	※現在乳がん検診はキャンセル待ち
	個別検診【各種がん検診】
	対がん協会(札幌)【各種がん検診】 あいの里産婦人科【子宮がんのみ】 で受けることができます
	★肝炎ウイルス検診
★特定健診	当別町国保で40～74歳の方
★後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入の方

※上記★印の健(検)診は、右記医療機関にて随時実施

## インフルエンザ

随時、個人で接種可能(平成22年10月1日～平成23年3月31日)。右記実施医療機関かとうべつ整形外科(☎25-5040)へ予約の上、受診してください。  
※詳細はP18のお知らせ欄、チラシをご覧ください。

### ■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)

## 相談

種類 / 内容	日時 / 会場 / 申込み等
健康相談 【健康についてのご相談】	27 水 9:30～11:30 ゆとろ 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】	21 木 13:30～16:00 江別保健所 (☎011-383-2111)
もの忘れ相談 【もの忘れについてのご相談】	14 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター 28 木 (☎25-5152)

## つどい

事前にお問合せください

種類 / 対象	日時 / 会場 / 申込み等
断酒会 【お酒で悩んでいる方と家族】	4 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111)
	18 月 夜間 工藤(☎22-2510)
身体障害者カラオケの会 【障がい者の方どなたでも】	12 火 13:00～17:00 ゆとろ 社会福祉協議会 (☎22-2301)

## 実施医療機関

肝炎ウイルス・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	乳幼児の予防接種
勤医協当別診療所	23-3010	○
近藤医院	23-2021	○
さわざき医院	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	
おくやま内科・外科 クリニック	27-5522	

※特定健診は、江別市立病院、北海道医療大学病院(あいの里)、北海道対がん協会札幌がん検診センターでも受診できます。

各種健(検)診の詳細については、当別町ホームページまたは『ゆとろ発信!健康だより』(ゆとろ配布)に掲載しています。

# 広告

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

休日・夜間当番医や診療科目（小児科・耳鼻科など）、地域・時間を指定して受診可能な医療機関を検索できます。

📞 0120 - 20 - 8699

☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）

FAX 011 - 272 - 8699

URL <http://www.aq.pref.hokkaido.jp>

### 【11月上旬の予定】

1月	バス送迎検診	西コミ	7:55～8:10
4月	4ヵ月・10ヵ月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
	BCG 予防接種	ゆとろ	14:00～14:30



いきいき  
健康生活

### 野菜・豆類、食べていますか？

野菜・豆類には、他の食品よりも血液の流れや便通をよくする「食物繊維」が多く含まれています。1日に野菜350g以上（海藻類・きのこ類を含む）と豆類100g以上を食べると、生活習慣病予防に効果的な食物繊維を取り入れることができます。

当別町民の野菜・豆類の摂取量は、豆類が137gと目標量の100gを上回っていますが、野菜が326gと少々不足しています（平成22年3月発行 とうべつ健康プラン21改訂版データより）。

#### ◎野菜350gとはどの位？

生野菜の状態でも両手に山盛り1杯、もしくは1日5皿の野菜料理を食べることで充たすことができます（小鉢の和え物1皿50g位、大皿の野菜炒め1皿100～150g位、具沢山の味噌汁1杯80g位）。

イモ類・かぼちゃ・とうきびは、他の野菜に比べ、米やパンなどの穀物と同じ位の炭水化物を含んでいるため、野菜350gの中には入れません。同じ種類の野菜ばかりを食べるのではなく、淡色野菜150g、緑黄色野菜100gの割合で食べることで必要な栄養を効果的に補うことができます。

#### ◎野菜や豆のおいしい食べ方、紹介しています

当別町の野菜や豆を使った簡単ヘルシー料理教室を開催します。併せてヘルシーミニ講話も行います（詳細はP15）。

▼詳細 福祉課保健サービス係  
☎ ゆとろ内・23 - 2346

# 広 告