

健康ひろば 12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	4ヵ月・10ヵ月児健診 2 木 13:00～14:00 ゆとろ
診	フッ素塗布・歯科健診 9 木 13:00～15:00 西コミ
予防接種	BCG (結核) 2 木 14:00～14:30 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
集団検診	バス送迎検診 【各種がん検診】 20 月 7:55～8:10 ゆとろ 受付後対がん協会(札幌)へバスで送迎
個別健診	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 B・C型肝炎ウイルス検査
	★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。

■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】	22 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】	16 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】	9 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター 30 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】	6 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111) 20 月 夜間 工藤(☎22-2510)

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

■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

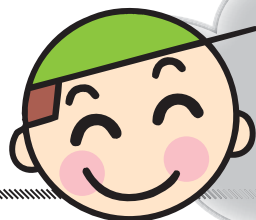
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）

FAX 011 - 272 - 8699

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

【1月上旬の予定】

6 木	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
13 木	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	7:30～9:00
14 金	1 歳 8 ヵ月・3 歳児健診	ゆとろ	13:00～14:00



いきいき
健康生活

腰痛・膝関節痛があってもできる運動

当別町で実施した平成 20 年度の調査で、「腰痛・膝関節痛がある」と答えた人は 60 歳以上では 55.2%、20・30 代の若い世代でも 48.1% いました。

痛みには様々な原因がありますが、「ぎっくり腰」では安静にして回復する場合があります。しびれや眠れないほどの痛みが伴うものは早めに整形外科に受診し診断を受けましょう。

■筋力をつけて痛みの悪化予防・軽減をしましょう

(1) 腰痛のある方の運動：骨盤周囲および腹筋の強化

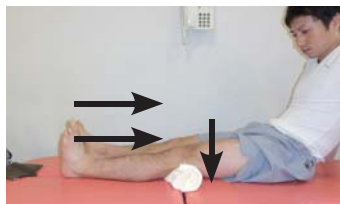


①膝を立て、足を肩幅に開き、腰を腰を上げ下げする。



②痛みが回復してきたら腹筋に力を入れて、腰で片手を押すように力を入れる。

(2) 膝関節痛のある方の運動



①膝の下に丸めたタオルを入れ、膝の力でタオルを押し付け同時につま先を顔の方へ反らせる。



②膝でタオルやクッションを押し潰すように力を加える。

下記の窓口にて、運動資料を配布しております。

▼詳細 福祉課保健サービス係
(ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

広 告