

# 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。

	受付日時 / 会場 / 対象		
1歳8ヵ月・3歳児健診	7	金	13:00～14:00 ゆとろ
	21	金	13:00～14:00 西コミ
フッ素塗布・歯科健診	27	木	13:00～15:00 ゆとろ

## 予防接種

種類		受付日時 / 会場 / 対象		
定期	ポリオ	5	水	13:00～13:30 西コミ
		6	木	13:00～13:30 ゆとろ
		19	水	13:00～13:30 ゆとろ
		生後6ヵ月未満		
任意	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)	※定期予防接種は、対象年齢になったら受けましょう。任意予防接種は希望者のみの接種になります。		
任意	ヒブ			
	肺炎球菌			
	子宮頸がん			

## 成人

事前申し込みが必要です。

種類		受付日時 / 会場 / 対象		
集団検診	バス送迎検診	19	水	7:55～8:10 西コミ
	【各種がん検診】	受付後、対がん協会（札幌）へバスで送迎		
個別検診	個別検診	対がん協会（札幌）【各種がん検診】		
	【各種がん検診】	江別市立病院【子宮・乳がんのみ】で受けることができます。		
健診	★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、接種が可能です（平成23年10月1日～平成23年12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、接種してください。※詳細はP17のお知らせ欄をご覧ください。

上記の健診・予防接種についての詳細は、当別町ホームページまたは「ゆとろ発信！赤ちゃんだより」、「ゆとろ発信！健康だより」（いずれもゆとろ配布）に掲載しています。

## 相談

種類 / 内容		日時 / 会場 / 申込み等		
心の健康相談 【心の悩みについて専門医が相談】	13	木	13:30～16:00 江別保健所 (☎011-383-2111)	
			13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター (☎25-5152)	
もの忘れ相談 【もの忘れについてのご相談】	13	木	13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター (☎25-5152)	
	27	木		

## 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】	3	月	18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111)	
	17	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】	11	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	予防接種			
		定期	任意		
			ヒブ	肺炎	子宮
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				●
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。

※とうべつ整形外科病院（☎25-5040）でも子宮頸がんワクチンを接種できます。

### ■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）

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

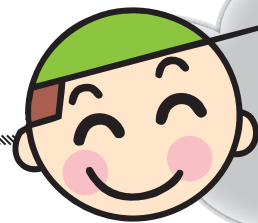
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）

FAX 011 - 272 - 8699

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

### 【 11 月上旬の予定 】

4	金	乳がん検診	ゆとろ	8:45～14:00
10	木	4 ヲ月・10 ヲ月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
		BCG 予防接種	ゆとろ	13:45～14:00



いきいき  
健康生活

### あなたの食事に野菜豆入ってますか？

夏から秋にかけて、町内では新鮮でおいしい野菜や豆類がたくさん収穫されていますが、みなさんの食卓には上がっていますか？

野菜・豆類には、血液の流れや便通をよくする「食物繊維」が多く含まれており、1日に野菜 350g 以上（海藻類・きのこ類を含む）と豆類 100g 以上を食べることで、糖尿病・高血圧・肥満・脂質異常症といった生活習慣病の予防に効果的な量の「食物繊維」を取り入れることができます。

野菜 350g とは、生の状態で両手に山盛り 1 杯、もしくは野菜料理 1 日 5 皿が目安です。その際に、同じ種類の野菜ばかりに偏らず淡色野菜 230g、緑黄色野菜 120g の割合で食べると必要な栄養を効果的に補うことができます。

ただし、イモ類・かぼちゃ・とうもろこしは、他の野菜に比べ、米やパンなどの主食と同じ位炭水化物を含んでいる為、この場合の野菜には含めません。

### 「野菜豆レシピ」配布しています

野菜豆を使った簡単お手軽レシピを、役場、ゆとろ、西当別コミュニティセンター、ふれあい倉庫にて配布しています。ぜひご活用ください。



▼詳細 福祉課保健サービス係  
(ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

# 広 告