

# 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
4ヵ月・10ヵ月児健診	1 木 13:00～14:00 ゆとろ
歯科健診・フッ素塗布	8 木 13:00～15:00 西コミ

## 予防接種

種類	受付日時 / 会場 / 対象
定期	BCG (結核) 生後6ヵ月未満
	インフルエンザ 65歳以上、または60歳以上で心・腎・呼吸器に重い障がいのある方
任意	DPT (三種混合)・DT (二種混合)・MR (麻疹・風疹) 下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。 ※任意予防接種は希望者のみの接種になります。
	ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん

## 成人

事前申込みが必要です。

種類	受付日時 / 会場 / 対象	種類	受付日時 / 会場 / 対象
集団検診 子宮・乳がん検診	4 日 8:45～14:00 ゆとろ	個別検診 【各種がん検診】	対がん協会(札幌)【各種がん検診】 江別市立病院【子宮・乳がん検診のみ】 で受けることができます。

## 実施医療機関

特定健診は、当別町国保に加入の40～74歳の方については、下記医療機関と江別市立病院、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受診できます。

医療機関名 (五十音順)	電話番号	検(健)診			予防接種				
		肝炎ウイルス (B・C型) 検診	特定健診	後期高齢者健診	定期		任意		
					DPT、DT、MR	インフルエンザ (H23.12.31まで)	ヒブ	肺炎	子宮頸がん
おくやま内科・外科クリニック	27-5522	●	●	●		●			●
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	●	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25-5040					●			●
とうべつ内科クリニック	22-1313	●	●	●		●			
北海道医療大学歯科内科クリニック	23-1604	●	●	●		●			●
堀江病院	22-3111	●	●	●		●			●

■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
心の健康相談 【心の悩みについて専門医が相談】	15 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】	8 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター
	22 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】	5 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111)
	19 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】	13 火 13:00～17:00 ゆとろ 社会福祉協議会 (☎22-2301)

広 告

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

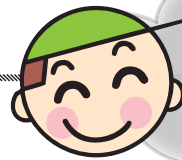
■江別市夜間急病センター（江別市錦町 14 番地 5）  
 内科・小児科の急病の方の診察をします。  
 応急対応をします。薬は 1 日分の処方です。  
**受付時間** 18 時 30 分～翌朝 6 時 30 分（年中無休）  
**☎** 011 - 391 - 0022

### ■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>

### 【1月上旬の予定】

13 金	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	7:30～9:00
------	------------	-----	-----------



## いきいき 健康生活

### 簡単！安全！効果的！冬の運動に最適！ ストックウォークを体験しませんか？

師走を迎え、雪の多い北海道の冬が近づいています。雪道は歩きにくく、転倒することの怖さから歩く機会が減り運動不足になる方が多くなります。

冬の運動に適しているストックウォークをご存じですか？ストックを持って歩くだけの簡単なスポーツですが、若い方から膝・腰の痛みのある方にも今人気の運動です。ストックウォークには、以下のメリットがあります。

- ①上半身の筋肉を使い全身運動になる。
- ②消費エネルギーが 10～20%高い
- ③膝・腰への負担が少なく、楽に感じる
- ④転倒を予防でき安全である
- ⑤通年を通して、あらゆる場所で行える
- ⑥糖尿病や動脈硬化の予防や改善

今年度から健康福祉出前講座でもストックウォーク体験ができるようになりました。また、当別地区・太美地区でも定期的に集まって活動しています。冬の運動不足解消に体験してみませんか。

◆日時 当別地区：第 1、3 水曜日 13 時 30 分～  
 太美地区：第 1、3 金曜日 13 時 30 分～

◆集合場所 当別地区：総合体育館

太美地区：

西当別コミュニティーセンター

▼詳細 福祉課保健サービス係

（ゆとろ内・☎ 23 - 2346）



# 広 告