

健康ひろば 2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 3 木 13:00～14:00 ゆとろ |
| | 1歳8ヵ月・3歳児健診 18 金 13:00～14:00 西コミ |
| | フッ素塗布・歯科健診 24 木 13:00～15:00 ゆとろ |
| 予防接種 | BCG (結核) 3 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 7 月 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 対がん協会(札幌)【各種がん検診】 【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 |
| 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

| | |
|------|--|
| 予防接種 | 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】 | 23 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】 | 17 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】 | 10 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター 24 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】 | 7 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111) |
| | 21 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】 | 8 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。

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

■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

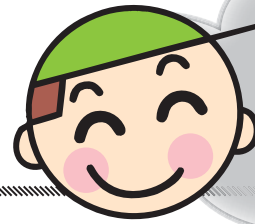
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）

FAX 011 - 272 - 8699

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

【3月上旬の予定】

| | | | |
|-----|---------------|-----|-------------|
| 3 木 | バス送迎検診 | ゆとろ | 7:55～8:10 |
| | 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

ストックウォーキングはじめませんか？

ストックウォーキングは、家にあるスキーのストックを使って、季節に関係なく、どなたでも楽しめるスポーツです。

ストックを持つことで、普通に歩くよりも消費カロリーが 10～20%多くなります。また、膝・腰の痛みのある方にもおすすめです。

《ストックウォーキングに挑戦》

- ①準備体操をする。
- ②ストックの先を歩幅の中央に突いて歩く（図 1）。



図 1

左右の腕を振るリズムは通常歩行と同じようにし、ストックを持っていることを意識しないで突けるようになるまで練習する。

- ③歩行速度を上げて、ストックの突く位置を次第に歩幅中央より後ろ（図 2）に移動させる。



図 2

- ④腕を後ろに押し出すように意識し、その反動を利用して体を前方へ運ぶ。

- ⑤歩幅を広く取り、早歩きをする。

定期的集まって、町内でストックウォーキングを行っています。詳細については、下記までお問い合わせください。

▼詳細 福祉課保健サービス係
（ゆとろ内・☎ 23 - 2346）

広 告