

健康ひろば 5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 12 木 13:00～14:00 ゆとろ
予防接種	BCG (結核) 12 木 13:45～14:00 ゆとろ 生後6ヵ月未満
	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】 10 火 7:55～8:10 西コミ 受付後、対がん協会(札幌)へバスで送迎
個別健診	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】 江別市立病院【子宮・乳がんのみ】 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。

■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)

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。

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】	随時、受付しています(要予約) 保健サービス係 (☎23-2346)
心の健康相談 【心の悩みについて専門医が相談】	19 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】	12 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター
	26 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】	2 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111)
	16 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】	10 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。

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

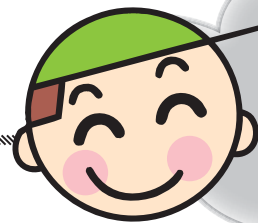
☎ 011 - 221 - 8699（携帯電話から）

FAX 011 - 272 - 8699

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

【6月上旬の予定】

2	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	13:45～14:00
9	木	フッ素塗布・歯科健診	西コミ	13:00～15:00



いきいき
健康生活

あなたのこころ、疲れていませんか？

新しい生活にはもう慣れましたか？体とこころに疲れが出てきていませんか？

こころの疲れのサインです

- ・不安を感じる
- ・イライラする
- ・自分に自信が持てない
- ・食欲がない
- ・疲れが取れない
- ・考えがまとまらない
- ・些細なことで泣く
- ・眠れない
- など

こころの健康を保つ4つの方法

①生活リズムを規則的にする

「なるべく〇時までに寝る」とか「最低5時間は寝る」など自分の生活スタイルから、無理のないリズムを作りましょう。

②体をリラックスする時間を作る

体のリラックスは心のリラックスにつながります。また、眠りの質が良くなる効果もあります。ストレッチ、入浴などが効果的です。

③趣味で気分転換を図る

一つのことだけを考えるのではなく、別の楽しいことに気持ちを向けて気分転換を図りましょう。

④やることは書き出して優先順位をつける

たくさんのことを一度にやろうとすると大変ですが、一つ、一つ前に進むことで焦る気持ちがおさまることがあります。こころの疲れをためないことがこころの健康を保つ秘訣です。

▼詳細 福祉課保健サービス係

（ゆとろ内・☎ 23 - 2346）

広 告