

乳幼児

母子健康手帳をお持ち下さい。

	受付日時 / 会場 / 対象
フッ素塗布・歯科健診	4 木 13:00～15:00 ゆとろ
4ヵ月・10ヵ月児健診	11 木 13:00～14:00 ゆとろ
1歳8ヵ月・3歳児健診	26 金 13:00～14:00 ゆとろ

予防接種

種類	受付日時 / 会場 / 対象	
定期	BCG (結核)	11 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)	※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

事前申込みが必要です。

種類	受付日時 / 会場 / 対象		
集団検診	胃・肺・大腸がん検診	1 月 7:00～9:30 ゆとろ	
	①巡回ドック 【胃・肺・大腸がん、 特定健診】 ②フレッシュ健診 【基本健診】 ※35歳以上の方は胃がん受診可能	25 木	7:00～9:00 西コミ
		26 金	
		28 日	
		29 月	
		30 火	
31 水	7:00～9:00 ゆとろ		
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】 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

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】	18 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】	11 木 13:30～17:00 ゆとろ 地域包括支援センター
	25 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】	1 月 18:00～21:00 ゆとろ 日中 江別保健所 (☎011-383-2111)
	15 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】	9 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
	8/1 勤医協	2 さわぎ	3 堀江	4 とうべつ	5 堀江	6 堀江
7 堀江	8 スウェーデン	9 勤医協	10 さわぎ	11 堀江	12 とうべつ	13 近藤
14 堀江	15 堀江	16 スウェーデン	17 勤医協	18 さわぎ	19 堀江	20 とうべつ
21 近藤	22 さわぎ	23 堀江	24 スウェーデン	25 勤医協	26 さわぎ	27 堀江
28 とうべつ	29 近藤	30 堀江	31 堀江	9/1 スウェーデン	2 勤医協	3 さわぎ
4 堀江	5 とうべつ	6 近藤	7 堀江	8 堀江	9 堀江	10 勤医協
11 さわぎ	12 堀江	13 とうべつ	14 近藤	15 堀江	16 堀江	17 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>

【9月上旬の予定】

1 木	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	7:00～9:00
	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



いきいき
健康生活

熱中症を予防し夏を乗り切ろう！

夏は、暑さや室内との温度差で体力が消耗し、疲れやすくなります。また、暑い日には台所で熱中症を起こす危険性もありますので、短い時間で簡単にできる疲労回復料理に挑戦してみましょう。

①疲労回復にはまずはビタミンB1！

ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれており、ニンニクと一緒に食べると吸収力がアップします。暑い日は、そうめんやそばなど1品で済ませがちですが、納豆や冷奴、冷しゃぶサラダなどを1品追加してみましょう。

②夏野菜をたっぷり

夏は野菜がおいしい季節です。野菜には、ストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。また、からだの調子を整えるミネラルも多く含まれており、汗と一緒に流れ出てしまうミネラルや水分を補う食品としても効果的です。おいしい夏野菜をサラダや丸かじりでたっぷり食べましょう。

③食欲がない時は香辛料・香味野菜でアクセントを

唐辛子やカレー粉、梅、大葉、生姜などは食欲を刺激する効果があります。隠し味や風味づけとして、料理の中に大葉や梅を少し加えるだけでもあっさりし、食が進みます。体にしっかり栄養を補給して元気に夏を乗り切りましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係
(ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

広 告