

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
8 / 2 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
2 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
9 (木) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
23 (木)・24日 (金) 7:00 ~ 9:00	巡回ドック・フレッシュ健診	西コミ	巡回ドック:住民課 (☎23 - 4044)
26 (日) ~ 30日 (木) 7:00 ~ 9:00	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	フレッシュ健診:福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
31 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8ヵ月・3歳児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
9 / 6 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
6 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)

予防接種 下記医療機関へ予約の上、随時接種できます。

種類	内容	詳細・問合せ
定期 DPT・DT・MR	母子健康手帳を持参し、接種してください。 ◎任意予防接種は希望者のみの接種になります。 ◎DPTは三種混合、DTは二種混合、MRは麻しん・風しん	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
任意 ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん		

検(健)診 いずれも、事前の申込みが必要です。

種類	内容	詳細・申込み
各種がん検診(集団・個別)	胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を実施しています	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診	
特定健診	当別町国民健康保険加入者で、40~74歳の方	住民課 (☎23 - 4044)
後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者の方	

実施医療機関

当別町国保加入者で、40~74歳の方の特定健診については、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。各種がん検診については、お問合せ下さい。

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	ヒブ	肺炎球菌	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	●	●	●				●

窓口はこちら ■福祉課:保健サービス係(ゆとろ内・☎23 - 2346) ■住民課:国保・後期高齢者医療係(☎23 - 4044)

広 告

広 告

救急当番医（内科系）

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

月～金曜日	19時～21時
土曜日	14時～17時
日曜日・祝日	9時～12時、14時～17時

■江別市夜間急病センター（江別市錦町14-5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。
 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・耳鼻科を
 検索など）、地域・夜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・PHSから）
 FAX 案内 **011-272-8699**
 サービス
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



いきいき
健康生活

夏の体調管理は上手な水分補給から

暑い季節、家の中で過ごしているだけでも、
 気が付かないうちに体から水分が失われており、「脱
 水症状」や「熱中症」を起こしやすくなります。か
 らだを健康に保つためには、食事以外から約1.5リッ
 トルの水分補給が必要と言われています。

上手な水分補給の仕方

■こまめに少しずつ飲みましょう

一度にたくさんの水分を飲むと、喉の渇きは癒さ
 れますが胃液が薄まり消化不良を起こしやすくな
 ります。1回に飲む量はコップ1杯200ml程度とし、
 数回に分けて飲むようにしましょう。コップ7～8
 杯で1日に必要な水分を補給することができます。
 特に高齢者の方や小さいお子さんは、体内の水分が
 失われやすいため、こまめに水分を補いましょう。

■必要な時にしっかり補いましょう

朝起きた時、運動や外出時などからだを動かして
 いる時、入浴中などは、特に体内から水分が失われ
 ています。意識して水分を補いましょう。

■水分は水やお茶で補給しましょう

ジュースやスポーツ飲料、乳酸飲料類は糖分が多
 く、飲み過ぎは体重増加などの原因となります。ビー
 ルなどのアルコール類は利尿作用があり水分補給に
 はなりません。無糖のお茶や水で補給しましょう。

しっかりこまめに水分補給をして、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