

# 健康ひろば 10月の予定

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
10 / 3 (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)
11 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8ヵ月児・3歳児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
25 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8ヵ月児・3歳児健診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
11 / 7 (木) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
7 (木) 13:00 ~ 14:00	4ヵ月児・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
7 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

**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	

**予防接種** 下記医療機関へ事前の予約が必要です。子どもが接種する時は母子健康手帳を持参して下さい。

種類	内容	詳細・問合せ
インフルエンザ (詳細 P12)	65歳以上または60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・小児肺炎球菌・MR・DT・子宮頸がん	4種混合はDPTとポリオ、DPTはジフテリア・百日せき・破傷風、MRは麻しん・風しん、DTはジフテリア・破傷風	

**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	4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・MR・DT	小児肺炎球菌	子宮頸がん	インフルエンザ (H25.12.31まで)
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	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25 - 5040						●	●
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				●
ふとみクリニック	25 - 3800							●
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
		10/1 堀江	2 近藤	3 とうべつ内科	4 勤医協	5 さわざき
6 堀江	7 スウェーデン	8 さわざき	9 堀江	10 堀江	11 近藤	12 とうべつ内科
13 勤医協	14 さわざき	15 堀江	16 スウェーデン	17 堀江	18 堀江	19 堀江
20 近藤	21 とうべつ内科	22 勤医協	23 さわざき	24 堀江	25 スウェーデン	26 堀江
27 堀江	28 堀江	29 近藤	30 とうべつ内科	31 勤医協	11/1 さわざき	2 堀江
3 スウェーデン	4 堀江	5 堀江	6 堀江	7 近藤	8 とうべつ内科	9 勤医協
10 さわざき	11 堀江	12 スウェーデン	13 堀江	14 堀江	15 堀江	16 近藤

- 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）

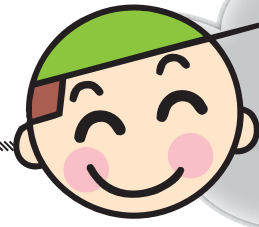
内科・小児科の急病の方の診療をします。  
 受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）  
 電話 011 - 391 - 0022

### ■ 小児救急電話相談

症状に応じた助言を医師や看護師から受けられます。  
 受付時間：19時～23時（年中無休）  
 プッシュ回線 # 8000  
 ダイヤル回線 011 - 232 - 1599  
 携帯

### ■ 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、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。  
 フリーダイヤル 0120 - 20 - 8699  
 携帯 011 - 221 - 8699  
 FAX 案内サービス 011 - 272 - 8699  
 URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



## いきいき 健康生活

### 注意が必要な「早朝高血圧」

心筋梗塞や脳卒中は「朝から午前中にかけて起こりやすい」ということをご存知ですか？

私達が睡眠時にコップ一杯程度の汗をかくため、朝は血液がどろどろの状態となっていることや、活動して血圧が急激に上がることが関係しています。こういったことが重なることで、朝は血管が詰まったり、破けやすく、他の時間帯より心筋梗塞・脳梗塞の頻度が3倍高いと言われていています。これらの病気は早朝高血圧が引き金となることが多く、早朝血圧のコントロールが大切です。早朝高血圧は、病院で昼間に行う血圧測定では発見されにくく、家庭血圧測定で、自分の血圧を知ることが重要です。

### 血圧測定の3つのポイント

- ①血圧計…上腕で測るものを選択
- ②測定方法…1日2回（朝・夜）リラックスして測定

朝	起床1時間以内の排尿後、朝食・内服前
夕	入浴・飲酒の直後は避け、寝る直前

- ③基準値…家庭血圧収縮期 125 未満 / 拡張期 80 未満  
 ※家庭では、リラックスした状態で血圧が測れるため、病院より基準値が厳しくなっています。

血圧のコントロールは、心筋梗塞などの合併症を防ぐことにつながります。年に一度、健診で体の変化を確認しましょう。町では、専門スタッフがあなたにあった生活習慣改善の支援をしています。

▼詳細 住民課国保・後期高齢者医療係  
 (☎ 23 - 4044)

# 広 告