

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
2 / 5 (火) 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・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
7 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
14 (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)
15 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8ヵ月・3歳児健診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
3 / 7 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
7 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
8 (金) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
15 (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)

## 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 4種混合・ポリオ	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		

## 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	4種混合・ ポリオ	ヒブ	小児 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	●	●	●					
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
					2/1 とうべつ内科	2 堀江
3 堀江	4 近藤	5 堀江	6 さわざき	7 堀江	8 スウェーデン	9 勤医協
10 とうべつ内科	11 堀江	12 堀江	13 近藤	14 堀江	15 さわざき	16 堀江
17 スウェーデン	18 勤医協	19 とうべつ内科	20 堀江	21 堀江	22 近藤	23 堀江
24 さわざき	25 堀江	26 スウェーデン	27 勤医協	28 とうべつ内科	3/1 堀江	2 堀江
3 近藤	4 堀江	5 さわざき	6 堀江	7 スウェーデン	8 勤医協	9 とうべつ内科
10 堀江	11 堀江	12 近藤	13 堀江	14 さわざき	15 堀江	16 スウェーデン

- 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）

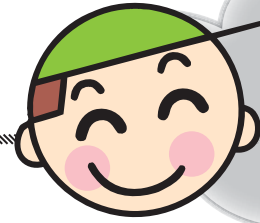
内科・小児科の急病の方の診療をします。  
 受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）  
 電話 011 - 391 - 0022

### ■ 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

### 春に向けて体力づくり！冬の運動不足解消のコツ

冬本番を迎え、雪道は歩きにくく、転倒することの怖さから外出の機会が減り運動不足になりがちです。雪解けの後、また元気で活動的に過ごせるように自宅での毎日の生活を効率的な運動に変える、3つのコツをお伝えします。

#### ① こまめに体を動かそう

階段昇降やテレビを見ながらその場で足踏みなど5～10分以上続けてできる活動は有酸素運動となり、脂肪を燃焼させ生活習慣病の予防や改善に効果的です。普段より『こまめに体を動かす』ことを心がけましょう。雪かきも立派な有酸素運動になります。

#### ② 筋肉を鍛えよう（筋肉トレーニング）

筋肉が増えると消費されるエネルギーも増え、太りにくい体を作ります。歯磨き・皿洗い・信号待ちの間にかかとの上げ下げをするなど、普段より『ちょっと体に力を込めて、ゆっくり』行うのがコツです。

#### ③ 体をのばそう（ストレッチ）

全身の筋肉をゆっくりと伸ばすストレッチ運動は血液やリンパの流れを良くし、筋肉疲労・こり・むくみの解消やリラックス効果も期待できます。お風呂に入りながら、家事の合間に行うなど、普段より『ちょっと体を大きく動かす』ことがコツです。

筋肉トレーニングやストレッチの方法を知りたいという方は、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