

健康ひろば 4月の予定

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
4 / 4 (木) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
11 (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)
26 (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)
5 / 9 (木) 13:00 ~ 14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
9 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
15 (水) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	西コミ	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	

予防接種 下記医療機関へ事前の予約が必要です。接種時は母子手帳を持参して下さい。

種類	内容	詳細・問合せ
DPT・DT・MR・4種混合・ポリオ ヒブ・小児肺炎球菌・子宮頸がん	DPTはジフテリア・百日せき・破傷風、 DTはジフテリア・破傷風、MRは麻しん・風しん、 4種混合はDPTとポリオ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

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	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)

広 告

広 告

救急当番医（内科系）

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

- 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）

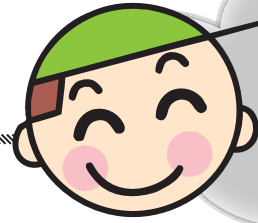
内科・小児科の急病の方の診療をします。
 受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）
 電話 011-391-0022

■ 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

あなたの睡眠は快適ですか？

よく眠ることにより、一日の疲れもすっきりと解消できるものです。しかし、実際は快適な睡眠を得られないまま、翌朝に疲労感とともに目覚めることが多いのではないのでしょうか？適正な睡眠時間には個人差がありますが、たとえ睡眠時間が短くても、熟眠感があって日中も眠気に悩まされることがなければ、睡眠は足りていると考えていいでしょう。

心地よい睡眠を確保するために

- ・朝は毎日同じ時間に起床して、規則正しい生活をする。
- ・目覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調整する。
- ・朝食はしっかりととり、夕食は早めに済ませます。
- ・日中は散歩などで適度に体を動かす。
- ・昼寝は午後3時まで、20分程度する。
- ・就寝前は、読書や音楽などでリラックスする。



「不眠」と「うつ病」の密接な関係

よく眠れない人が注意したい点が「不眠」と「うつ病」との関わりが非常に深いということです。もし床に入ってもなかなか寝つけなかったり、夜中に何度も目が覚めるような状態が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。そんなときはひとりで悩まず、専門医療機関や主治医に相談しましょう。

- ▼詳細 福祉課保健サービス係
 (ゆとろ内・☎23-2346)

広 告