

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
4 / 3 (木) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
16 (水) 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)
25 (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)
5 / 8 (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)
8 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
14 (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	
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
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	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	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
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	●	●	●			
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
		4/1 近藤	2 さわざき	3 勤医協	4 堀江	5 堀江
6 とうべつ内科	7 堀江	8 堀江	9 スウェーデン	10 近藤	11 さわざき	12 勤医協
13 さわざき	14 堀江	15 とうべつ内科	16 堀江	17 堀江	18 スウェーデン	19 近藤
20 堀江	21 勤医協	22 堀江	23 堀江	24 とうべつ内科	25 堀江	26 堀江
27 スウェーデン	28 近藤	29 さわざき	30 勤医協	5/1 堀江	2 堀江	3 とうべつ内科
4 堀江	5 堀江	6 スウェーデン	7 近藤	8 さわざき	9 勤医協	10 堀江
11 堀江	12 とうべつ内科	13 堀江	14 堀江	15 スウェーデン	16 近藤	17 さわざき

- 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）

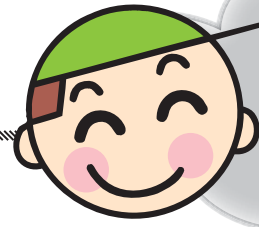
内科・小児科の急病の方の診療をします。
 受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）
 電話 011-391-0022

■ 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

あなたは、「ロコモ」大丈夫？

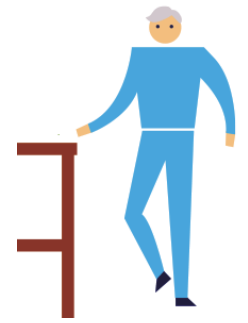
筋肉や骨、関節等の機能の低下で、立つ、歩く等の、移動に必要な能力が低下している状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

あなたの「ロコモ」チェック！

- 1つでも当てはまればその可能性があります。
- ① 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
 - ② 階段を上がるのに手すりが必要である。
 - ③ 15分くらい続けて歩くことができない。
 - ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
 - ⑤ 片足立ちで靴下がはけない。
 - ⑥ 2kg程度（牛乳パック2本分程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である。
 - ⑦ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）が困難である。

「ロコモ」予防は？

生活の中で運動を取り入れ、筋力アップをすることが大切です。転倒に注意し、何かにつかまっの片足立ちを左右1分ずつ3セット等、生活にプラス10分の体操や、歩くことも効果があります。



心配のある方は、整形外科専門医のチェックを受けることをお勧めします。体力アップの教室（介護予防事業：はつらつ元気教室）も行っています。

▼詳細 福祉課保健サービス係
 （ゆとろ内・☎23-2346）

広 告