

健康ひろば 7月の予定

今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
7 / 2 (水) 7:00 ~ 10:00	胃・肺・大腸がん検診	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
3 (木) 13:00 ~ 14:00	4ヵ月・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
3 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
4 (金) 7:00 ~ 10:00	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
6 (日) 7:00 ~ 10:00	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
10 (木) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (特定健診・がん検診)	西コミ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
25 (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)
29 (火) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診 (特定健診・がん検診)	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)
8 / 7 (木) 13:00 ~ 14:00	4ヵ月・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
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は麻疹・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
		7/1 さわぎ	2 勤医協	3 堀江	4 堀江	5 とうべつ内科
6 堀江	7 堀江	8 スウェーデン	9 近藤	10 さわぎ	11 勤医協	12 堀江
13 堀江	14 とうべつ内科	15 堀江	16 堀江	17 スウェーデン	18 近藤	19 さわぎ
20 勤医協	21 堀江	22 堀江	23 とうべつ内科	24 堀江	25 堀江	26 スウェーデン
27 近藤	28 さわぎ	29 勤医協	30 堀江	31 堀江	8/1 とうべつ内科	2 堀江
3 堀江	4 スウェーデン	5 近藤	6 さわぎ	7 勤医協	8 堀江	9 堀江
10 とうべつ内科	11 堀江	12 堀江	13 スウェーデン	14 近藤	15 さわぎ	16 勤医協

- 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

■ 北海道小児救急電話相談

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・広域災害情報システム

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>

高齢者の介護や福祉の相談は「地域包括支援センター」へ

<相談例>

最近身近な人が認知症と診断され、自分自身のこととして不安になりました。予防することは出来ないのでしょうか？

認知症の最も大きな要因は加齢であるため、予防は出来ないと思われがちですが、認知症の約7割は、生活習慣に気を配ることで発症のリスクを少なくすることが出来ると言われています。日頃の生活の中で心掛けると良い主なポイントを紹介します。

1 生活習慣病の発症や悪化を防ぐ

高血圧や糖尿病等の生活習慣病は動脈硬化をまねき、脳の血流が悪くなり脳機能の低下につながりやすくなります。①規則正しい生活 ②バランスの良い食事 ③適度な運動 ④病院受診や薬をきちんと続ける ⑤禁煙等によるコントロールや予防が大切です。

2 脳の活性化を図る

①人との交流、社会との関わりを続ける
 ②役割や日課を持ち刺激のある日常を送る
 等が脳の活性化につながります。

最近ではテレビや新聞等で、様々な体操や脳トレーニング等が認知症予防に効果的だと紹介されていますが、いずれも楽しく笑顔で、仲間と共に取り組むことで、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がより多く放出され、効果が高まるといわれています。

地域包括支援センターでは、認知症の予防や治療、病院受診や介護の方法などについてのご相談をお受けしています。どうぞお気軽にご相談ください。

▼問合せ 地域包括支援センター
 (ゆとろ内・☎ 25 - 5152)

広 告