



血圧コントロール教室

無料

意外と知らない正しい血圧の測定方法や、血圧安定のために効果的な生活習慣・減塩のポイントについて学びます。

対象は①江別市「国民健康保険」に加入している方、②昨年度または今年度特定健診を受診している方。

※過去に受講したことがなく、2回とも参加できる方。先着30名。

日時 2月3日(月)・17日(月) 9:30～12:00

会場 保健センター3階

申込方法 1月7日(火)から22日(水)までに電話か直接申し込み

申込・詳細 国保健診係(保健センター内2階) ☎ 385-4620

市立病院の健康教室

無料

どなたでもお気軽にご参加ください。

会場 市立病院2階講義室

▼糖尿病教室

1月8日(水) 15:00～16:00

「お薬のここがポイント」(多田 薬剤師)
「糖尿病腎症のおはなし」(山村 内科医師)
※都合により内容が変更になる場合あり。
(詳細) 栄養科 ☎ 382-5151 (内線 6821)

▼健康セミナー

1月21日(火) 11:00～11:45

「糖尿病の予防～健康寿命を延ばす生活のポイント～」(横井 慢性疾患看護専門看護師)
(詳細) 看護管理室 ☎ 382-5151 (内線 2107)

E-リズム“基本編”体験会

無料

初心者でも気軽に取り組めるリズムエクササイズです。リズムにのって楽しく有酸素運動を体験してみませんか。申し込み不要。9:50までに直接会場へ。

日時 1月20日(月) 10:00～11:30

会場 青年センター

持ち物 運動靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

(詳細) 保健センター ☎ 385-5252

がん検診、受けましたか?

無料クーポン再度ご案内!

日本人の2人に1人ががんになる時代。がんなどで命を落とさないためには、早期発見・早期治療が重要です。対象者に、子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診のクーポン券(受診票)を6月に送付しています。この機会に受診しましょう。

詳細は市ホームページや江別けんしんだよりをご覧ください。

- ・子宮頸がん…20歳の女性
- ・乳がん…40歳の女性
- ・肝炎ウイルス…これまで肝炎ウイルス検診を受けたことのない、40、45、50、55、60、65歳の男性および女性

※いずれも平成31年4月1日現在の年齢

※クーポン券の有効期限は令和2年2月29日です

(詳細) 保健センター管理係 ☎ 391-8036

ちょこっと かんたんな手話をご紹介します

手話 Vol.8 楽しい

両手を胸の前で交互に上下に動かします。



(詳細) 障がい福祉課 ☎ 381-1031

休日・祝日当番病・医院(救急・急病)

【診療時間】内科・小児科 9:00～17:00/ 外科系 9:00～翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります)

※都合により変更される場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター(☎ 0120-20-8699、携帯電話からは011-221-8699)、江別市消防本部(☎ 382-5453)までお問い合わせいただくか、新聞紙上または江別医師会のホームページでご確認ください。

日程	内科・小児科	外科系
1/1(水・祝)	□はまもと内科クリニック 上江別東町4-27 ☎ 788-7636 □江別谷藤病院(内科のみ) 幸町22 ☎ 382-5111	□江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
2(木)	□野幌病院(内科のみ) 野幌町53 ☎ 382-3483 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町3-4 ☎ 386-5303	□野幌病院 野幌町53 ☎ 382-3483
3(金)	■江別市立病院(内科・小児科) 若草町6 ☎ 382-5151(診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151(診療時間 8:30～翌朝 8:30)
5(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111 □あずま子ども家庭クリニック(小児科のみ) 野幌住吉町25-10 ☎ 385-2500	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111
12(日)	□大麻内視鏡内科クリニック 大麻東町31-1 ☎ 386-3366 □松尾こどもクリニック 高砂町25-11 江別メディカルビル3階 ☎ 384-8819	□江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
13(月・祝)	□北町クリニック(内科のみ) 大麻北町607-2 ☎ 386-2160 □おおぬま小児科 東野幌本町7-5 セリオのつぼろ2階 ☎ 385-6782	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111
19(日)	■江別市立病院(内科・小児科) 若草町6 ☎ 382-5151(診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151(診療時間 8:30～翌朝 8:30)
26(日)	□アウル内科クリニック 東野幌本町2-18 ☎ 383-3456 ■とがし小児科 野幌松並町25-2 ☎ 385-0150(診療時間 8:30～16:00)	□江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
2/2(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111 □ウルトラ内科小児科クリニック(小児科のみ) 大麻栄町11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111



電話相談

- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんぶきゅうきゅう> ☎ 290-3299 (年間全日対応 19:00～翌朝 9:00)
- 北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気やけが> ☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)

江別市夜間急病センター<内科・小児科>



診療時間 19:00～翌朝 7:00
(受付 18:30～翌朝 6:30)
錦町14-5 ☎ 391-0022

年中無休