

健康だより



えべつ市民健康づくりプラン 21

健康づくりイベント

【詳細】保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130



ウォーキング共通事項

申し込み不要、9:50 までに直接会場へ
講師 スポーツ振興財団指導員
料金 100 円（傷害保険料含む）

ウォーキング教室 わが街を楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングを楽しむための“ウォーミングアップとクールダウン法”を学び、初夏のさわやかな“わが街”を楽しく歩きましょう！（4.1km）

雨天時は館内でウォーキングの講話と実技を行います。

日時 6月19日(水) 10:00～12:00

会場 野幌公民館（ホール）

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、帽子、歩きやすい靴・服装

主催 野幌地区地域健康づくり推進員会

ノルディックウォーキング 大麻コース

室内で準備運動後両手にポールを持って、大麻中央公園や東町公園などを歩きます（4km）。初心者大歓迎！雨天時は体育館内で運動を行います。

日時 6月25日(火) 10:00～11:50

会場 大麻体育館

持ち物 上靴（必須）、タオル、飲み物、帽子、履きなれた運動靴、動きやすい服装、両手があくリュック

主催 大麻地区地域健康づくり推進員会

高齢者の皆さまへ

命を守る封筒 救急袋

きゆうきゆうたい

救急車を呼んだ際、駆けつけた救急隊員に本人の情報を伝え、迅速な処置を手助けする黄色い目立つ封筒です。玄関の目につく場所に貼ってください。

配布場所・詳細：各地域包括支援センター・介護保険課 ☎ 381-1067

- ①お薬の説明書などを入れられます
- ②名前や住所などご本人の基本情報を伝えられます
- ③かかりつけ病院や持病など健康情報を伝えられます
- ④緊急連絡先も伝えられます

救急隊員より こんなときに助かりました

- ★薬の情報など、家族でも把握しきれない情報がすぐに分かり、適切な処置を行えました。
- ★話ができない場合に、救急袋でお名前・持病などを確認。すぐに適切な病院へ！



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。新聞紙上また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）、江別医師会のホームページでご確認ください。

月/日	内科・小児科	外科系
6/2 (日)	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院（内科のみ）野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 <input type="checkbox"/> おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
9 (日)	<input type="checkbox"/> おくの内科胃腸科クリニック 野幌町 26 野幌メディカルビル 4 階 ☎ 381-0501	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
16 (日)	<input type="checkbox"/> あさひ町南大通クリニック 朝日町 3-30 ☎ 383-9816	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 （診療時間 8:30～翌朝 8:30）
23 (日)	<input type="checkbox"/> 江別循環器（内科のみ）中央町 1-1 ☎ 389-0810 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
30 (日)	<input checked="" type="checkbox"/> 平賀内科クリニック 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989（診療時間 8:30～17:00）	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
7/7 (日)	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院（内科のみ）野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 <input checked="" type="checkbox"/> とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150（診療時間 8:30～16:00）	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぶきゆうきゆう】札幌市産婦人科救急電話相談（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 ☎ 391-0022（錦町 14-5）内科・小児科（年中無休）診療時間 19:00～翌朝 7:00 受付時間 18:30～翌朝 6:30

無料歯科相談

市内の歯科医師による歯の健康相談、フッ素塗布を無料で行ないます。この機会に歯のチェックをしませんか。相談された方には粗品を用意しています。

日時 6月8日(土) 14:00～17:00

会場 イオン江別店3階文化教室

【詳細】 クオレ矯正歯科クリニック ☎ 389-8241



E-リズム”基本編”体験会

初心者でも気軽に取り組めるリズムエクササイズ。リズムにのって楽しく有酸素運動を体験しませんか。講師は地域ウエルネス・ネットフィットネスインストラクター。無料。持ち物は運動靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

日時 6月21日(金) 10:00～11:30

会場 野幌公民館 (9:50までに集合)

【詳細】 保健センター☎ 385-5252

糖尿病バイキング教室

料理の選び方のお話の後、実際に自分のエネルギー量に合わせた食事を選び、試食していただきます。

日時 7月4日(木) 11:30～(1時間程度)

会場 市立病院2階講義室

料金 1,000円(当日受付で支払い)

申し込み 6月20日(木)まで。先着20名

【申込・詳細】 市立病院栄養科

☎ 382-5151 (内線 6821)

介護予防教室 シニアの元気アップ講座

いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、口腔ケア、認知症予防に関する知識を、専門職からの講話や実技指導を交えて学びます。

日時 7月12日(金)、19日(金) 9:30～12:00

会場 大麻東地区センター(大麻東町13-11)

対象 おおむね65歳以上の市民で2日間受講できる方。先着25名

【申込・詳細】 6月3日(月)から電話で申し込み

大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100

風しん抗体検査料の助成

先天性風しん症候群の予防のため、妊娠を希望する出産経験のない女性などに、風しん抗体検査料を助成します。

助成金額(限度額) ※いずれか1回のみ

EIA法 6,740円 HI法 5,350円

実施期間

平成31年4月1日～令和2年3月16日

申請方法

医療機関で検査を受けた後、北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書と領収書、住所を証明する書類の写しを令和2年3月16日までに保健所に提出

【詳細】 江別保健所 ☎ 383-2111

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は「風しんの追加的対策」として検査と予防接種の料金助成がありません。詳細は保健センター☎ 391-8036にお問い合わせください。

糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話をします。どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。申込不要、直接会場へ。無料

日時 6月12日(水) 15:00～16:00

・糖尿病腎症の食事って?(笹田管理栄養士)
・インスリン 使い方のポイント(小松薬剤師)

会場 市立病院2階講義室

【詳細】 市立病院栄養科

☎ 382-5151 (内線 6821)

エキノコックス症検診

日時 6月9日(日)、10日(月) 6:30～10:30

6月21日(金)、22日(土)、24日(月)

8:00～11:00(レディース検診のため、原則女性のみ)

対象 小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方の検診は5年に1度。予約不要、当日健康保険証を持参し、直接保健センターへ。無料

※同会場でがん検診を実施しています

【詳細】 保健センター☎ 385-5252

検診無料クーポンのお知らせ

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月上旬に送付します。ぜひ、この機会に受診しましょう。

検診クーポン対象者

子宮頸がん…20歳の女性

乳がん…40歳の女性

肝炎ウイルス…40・45・50・55・60・65歳の方で、肝炎ウイルス検診を未受診の方
※いずれもH31.4.1現在の年齢

検診実施医療機関などの詳細は市ホームページやけんしんだよりをご覧ください。

【詳細】 保健センター管理係 ☎ 391-8036



健康セミナー

知っていますか? 江別市内の介護施設～知っておきたい施設選びのポイント～

どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。申込不要、直接会場へ。無料

講師 社会福祉士 石黒笑美子

日時 6月18日(火) 11:00～11:45

会場 市立病院2階講義室

【詳細】 市立病院看護管理室

☎ 382-5151 (内線 2107)

HIV 夜間検査

HIV 検査普及週間にともない、通常の受付時間を延長し夜間検査を実施します。

日時 6月19日(水) 10:00～20:00

会場 江別保健所(錦町4-1)

申し込み 前日午前中までに電話で予約。無料、匿名で受けられます。

江別保健所では、検査普及週間以外も無料でHIV検査を実施しているほか、電話や来所による相談も受け付けています。

【申込・詳細】

エイズ相談専用電話 ☎ 383-3449

編集後記 担当者のこぼれ話

▶今月号の5ページ「おしえて!食改さん」に出演している男性は、ご協力いただいた市民の方です。次々とカメラに向けられる、素人とは思えない表情と多彩なポーズの数々…レンズ越しに見た私は「こんな逸材が江別にいたのか…!?!」と驚きを隠せませんでした。☒

▶10年来のヘビースモーカーだった私がたばこをやめられたのは、かぜで受診した医師に言われた一言「たばこはやめたほうが良いけど、どうせやめられない?」。当時は失礼だなあとムツとしましたが、なぜか心に残り、発奮材料になって、結果やめられました。先生ありがとう。☒

ちよこつと 毎月、かんたんな手話をご紹介します 手話 Vol.1 ありがとう

左手の甲に右手を垂直にのせ、すぐに右手を上にあげます。一緒に軽くおじぎをします。



【詳細】 障がい福祉課☎ 381-1031