



## 栄養バランスのとれた 食事で免疫力アップ!

健康推進室 ☎ 381-1044

1日3食、バランスの良い食事を決まった時間に食べることが健康なからだの土台となります。脂肪の多い食事やストレス、睡眠不足、冷えなどで腸の元気がなくなってしまうと、悪玉菌が増えて免疫力も低下してしまいます。

毎日の食事の中に免疫力がアップする緑黄色野菜・芋類・海草・きのこ類・果物やみそ・納豆・チーズ・ヨーグルトなどの発酵食品を取り入れ、病気やウイルスに負けないからだを作りましょう。

### ブロッコリーのオリーブオイル蒸し



※その他のレシピはこちらから



### 材料(2人分)

ブロッコリー	6房(100g)
ちりめんじゃこ	大さじ2(10g)
オリーブ油	小さじ1/2
塩	少々

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べ、水大さじ1/2とオリーブ油、塩少々をふりかけ、レンジで2分加熱する
- ②ちりめんじゃこを加え、さつと混ぜる

## ～市の集団検診 6月末まで中止～

【はつらつ・レディース・送迎バス検診のがん検診の中止】

新型コロナウイルス感染症の予防・まん延防止のため、市が実施する集団検診は6月末まで中止としております。(はつらつ・レディース検診時における「エキノコックス症検診」も中止しております。)

なお、今年度の検診無料クーポンの対象の方には、クーポン(受診票)を6月末に送付しますので、ご利用ください。

**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

※いずれも令和2年4月1日現在の年齢  
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

## ～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** 令和2年4月1日～令和3年3月15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3年3月15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す。詳細は保健センター☎ 391-8036にお問い合わせください。

## 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HPでご確認ください。



江別医師会  
ホームページ

日程	内科・小児科	外科系
6/7(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □松尾子どもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカルビル3階 ☎ 384-8819	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
14(日)	□あさひ町南大通クリニック 朝日町 3-30 ☎ 383-9816	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
21(日)	□野幌病院(内科のみ) 野幌町 53 ☎ 382-3483 □よしなり子どもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
28(日)	□江別循環器(内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 □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	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
7/5(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□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 <さんぷきゅうきゅう>  
☎ 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