



えべつ市民健康づくりプラン 21

事前申込制!

健康づくり教室

申込・詳細 保健センター ☎ 385-5252



◆参加の際のお願い

当日は必ず体温を計測し、受け付けでお知らせください。
発熱や喉の痛み、風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。
新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

E-リズム“イス編”体験会 定員 30名

座って行うリズムエクササイズです。E-リズムは保健センターのホームページで動画を公開しています。



6/1(火)

10:00~11:30
野幌公民館

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
料金 無料
申込方法 5/17(月)~25(火)に電話で申し込み
※市民カレッジ連携講座対象事業です。

ウォーキング教室 定員 30名

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、春のさわやかなわが街を楽しく歩きましょう!今回は、春の四季のみち&旧町村農場(70分)を歩きます。

6/2(水)

10:00~11:50
青年センター

持ち物 上靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、帽子、動きやすい服装と履きなれた外靴
料金 100円(傷害保険料含む)
申込方法 5/17(月)~26(水)に電話で申し込み
主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

イスヨガ 定員 35名

元気を出したい、姿勢を整えたいときに!

6/16(水)

10:00~11:30
野幌公民館

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
料金 100円(傷害保険料含む)
申込方法 5/31(月)~6/8(火)に電話で申し込み
主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

出前健診

40歳~74歳までの国保加入者対象の「特定健診」、後期高齢者医療制度加入者対象の「健康診査」を地域の公民館などで実施します。大腸がん検診・肺がん検診・肝炎ウイルス検診も併せて受診できます。

持ち物 特定健康診査受診券(後期高齢者医療制度加入者は不要)と保険証

定員 各会場先着40名 ※事前に江別市けんしん受付ダイヤル(☎600-2149)に申し込みが必要です。

受付時間 9:30~11:00

料金 江別市国保加入者…特定健診400円、大腸がん検診200円、肺がん検診100円、肝炎ウイルス検診200円
後期高齢者医療制度加入者…健康診査400円、大腸がん検診300円、肺がん検診200円、肝炎ウイルス検診300円
それ以外の保険加入者…(特定健診は加入の保険により異なる)。大腸がん検診300円、肺がん検診200円、肝炎ウイルス検診300円

後期高齢者健診

健康管理のため健診を受けましょう。受診券は発行していません。被保険者証を見せるだけで受けられます。

※今年度より心電図・腎機能検査・貧血検査などが追加されました。

日時 令和4年3月31日までに一度だけ受けることができます。

対象 75歳以上の後期高齢者医療制度加入者(65歳以上で一定の障がいのある方も含みます)。

料金 400~600円 ※料金は健診機関により異なります。

詳細 保健センター(国保健診担当) ☎ 385-4620

健診日		出前健診会場
7/1(木)		大麻東地区センター(大麻東町13-11) *肺がん検診の実施なし
7/2(金)		大麻西地区センター(大麻沢町26-2)
7/4(日)		野幌公民館(野幌町13-6)
7/6(火)	申込期間 5/17(月) ~6/4(金)	野幌公民館(野幌町13-6)
7/7(水)		東大麻自治会館(大麻新町5-8)
7/8(木)		野幌鉄南地区センター(東野幌本町62-1)
7/9(金)		文京台地区センター(文京台7-4)
7/10(土)		区画整理記念会館(朝日町11-12)

※70歳以上の方、市民税非課税世帯の方(課税証明書などが必要)は大腸がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検診は無料です。

詳細 保健センター(国保健診担当) ☎ 385-4620

江別市国保特定健診

健康づくりのため特定健診を受けましょう。今年の特定健診の受診券の色はピンク色です。

日時 令和4年3月31日までに一度だけ受けることができます。

対象 40歳~74歳までの江別市国保加入者

料金 400~600円 ※料金は健診機関により異なります。

詳細 保健センター(国保健診担当) ☎ 385-4620

介護予防講座

【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067



介護予防サポーター講座 先着 40名

身近な地域の中で、運動やおしゃべりなどの交流を楽しむ「通いの場」など、地域の皆さんで元気に長生きを目指す取り組みを行う介護予防サポーターになるための講座です。

介護予防教室（シニアの元気アップ講座）の受講歴があり、過去に本講座を受講したことがなく2日間受講できる方対象。料金は無料です。

5/27・6/3(木)

13:30 ~ 15:30
市民会館 21 号室

持ち物 筆記用具、マスク、飲み物
申込方法 5/6(木)から電話か窓口で申し込み
【申込・詳細】介護保険課
☎ 381-1067

介護予防教室 シニアの元気アップ講座 各先着 25名

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。

おおむね 65 歳以上の市民で 2 日間受講でき、過去 1 年受講歴のない方対象。料金は無料です。

6/7・14(月)

9:30 ~ 12:00
市民交流施設ぶらっと

持ち物 筆記用具、眼鏡(必要な方)、マスク、動きやすい服装
申込方法 5/1(土)から電話で申し込み
【申込・詳細】野幌第一地域包括支援センター☎ 381-2940

6/17・24(木)

9:30 ~ 12:00
文京台地区センター

持ち物 筆記用具、眼鏡(必要な方)、マスク、動きやすい服装
申込方法 5/1(土)から電話で申し込み
【申込・詳細】大麻第一地域包括支援センター☎ 388-5100

5月
6月



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)

江別医師会 HP

日程	内科・小児科	外科系
5/2(日)	□お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	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3(月・祝)	■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)	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
4(火・祝)	□内科循環器科白樺通りクリニック(内科のみ) 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30)
5(水・祝)	□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
9(日)	■むらかみ内科クリニック 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30 ~ 17:00)	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
16(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)
23(日)	■ゆきざさ循環器内科 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000 (診療時間 8:30 ~ 17:00)	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
30(日)	□緑苑クリニック(内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □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
6/6(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □松尾こどもクリニック(小児科のみ) 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

※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。



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> (年中無休)

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

※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご確認ください。