



健康 ひとくち MEMO 保健機能食品って何？

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

「血圧が高めの方に」「おなかの調子を整える」など、表示されているキャッチフレーズを見て商品を手取る方もいらっしゃるかと思います。食品の働きが表示されることで、自分の健康状態にあった商品が探しやすくなりました。健康への働きを表示できる保健機能食品の種類についてご紹介します。

● 保健機能食品とは

特定保健用食品、機能性表示食品、栄養機能食品の3種類があり、国が定めた安全性や有効性に関する基準に従って、食品の働きが表示されている食品です。医薬品とは異なり、病気の治療や予防のために摂取するものではありません。

	特定保健用食品（トクホ）	機能性表示食品	栄養機能食品
概要	健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められた働きを表示した食品です。	事業者の責任において、科学的根拠に基づいた働きを表示した食品です。トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。	1日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、補うために利用できる食品です。 *ビタミン13種、ミネラル6種、脂肪酸1種を一定量含む食品
認証方法	国による許可が必要	販売前に国への届け出が必要	国への届け出不要
表示例	「血圧を正常に保つことを助ける食品です」「便通を良好にする食品です」などと表示できます。	「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」などと表示できます。	「栄養機能食品（カルシウム）」「カルシウムは骨や歯に必要な栄養素です」などと表示できます。
マーク	トクホマーク	なし	なし



注意点！

- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを見直すことが第一です。そのうえで、健康の維持増進のため、補助的に役立てましょう。
- ・キャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認しましょう。
- ・1日の目安量を確認しましょう。
- ・医薬品を服用されている方は、医師・薬剤師に相談しましょう。

介護予防教室 シニアの元気アップ講座 **無料**

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年受講歴がない方が対象。

日時 ① 10月13日(水)、20日(水) 9:30～12:00
② 10月18日(月)、25日(月) 9:30～12:00

会場 ① 豊幌地区センター（定員先着25名）
② 総合社会福祉センター（定員先着25名）

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 9/1(水)から電話で申し込み

【申込・詳細】 ① 江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420
② 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940



子宮頸がん HPV 自己採取検査

子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染を自分で調べる検査です。婦人科の受診に抵抗がある方や、仕事や育児で時間の都合がつかず、検診を受けられない方におすすめです。対象の方には個別に案内を送付します。

対象 ① 令和3年度子宮頸がん検診無料クーポン対象者で未利用の方。（10月案内送付）

② 平成3、7年、昭和59、63年生まれで、平成29年度以降、市の子宮頸がん検診未受診の方。（9月案内送付）

詳細は右のQRコードから市ホームページでご確認いただくか、保健センター（☎ 385-5252）にお問い合わせください。



江別エリアの土地・建物・マンション・アパート
買取します!! <http://www.tfinc.co.jp>
北海道知事免許石狩(8)第4734号

株式会社 **外山不動産**

〒067-0063 江別市上江別西町3-15
TEL 0120-215-915
TEL 384-5761 FAX 382-5478

江別で創業63年 **ごまかません**
新築・リフォームの船木です

創江別63年！
お気軽にご相談下さい。

特定建設業/1級建築士事務所
船木建設 株式会社
江別市元江別本町20-1(3番通り6丁目角)
TEL(011)382-3353

江別市Aランク指定業者(建築) 北海道Aランク指定業者(建築)

ちょこっと
手話

「北海道」

二本の指で北海道の形になるように、上から下へひし形を作る

※ちょこっと手話の動画を公開しています→



健康だより

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



E-リズム “イス編” 体験会

10/15(金)

10:00 ~ 11:30
コミュニティセンター

持ち物 運動靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
料金 無料(定員先着30名)
申込方法 9/27(月)~10/6(水)に電話で申し込み
※市民カレッジ連携講座事業

◆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。

ウォーキング~わが街を歩いて健康づくり~

9/17(金)

10:00 ~ 11:50
野幌公民館

持ち物 帽子、タオル、飲み物、歩きやすい靴・服装
料金 100円(傷害保険料含む)
定員 先着25名
申込方法 9/6(月)~13(月)に電話か直接窓口へ
※雨天時は室内で運動を行います。
主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

10/4(月)

10:00 ~ 11:50
大麻体育館

持ち物 帽子、タオル、飲み物、歩きやすい靴・服装
料金 100円(傷害保険料含む)
定員 先着30名
申込方法 9/15(水)~24(金)に電話か直接窓口へ
※雨天時は中止、小雨の場合は行います。
主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会

9月

10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
9/5(日)	□高橋内科医院三番通りクリニック(内科のみ) 大麻ひかり町 32-1 ☎ 387-7788 □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)	□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	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
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)
20(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)	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
23(木・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 □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
26(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
10/3(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

※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 <さんぎきゅうきゅう>
☎ 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連絡ください。

1965年創業 お墓といえば、そうだ！鈴木石材へ行こう！



鈴木石材工業HP

新規建立 建て替え リフォーム 移転解体

❖(社)日本石材産業協会認定「お墓ディレクター」がご相談にお応え致します。

❖各店舗、「室内墓石ショールーム」にて実物展示。いつでもご覧頂けます！

彫刻 清掃補修 彫刻墨入れ 終活

❖ダブルで安心の「施工保証最大20年」「特許免震ゲル地盤対策施工」！！

❖「終活カウンセラー」による無料相談室開催中！！お問い合わせください！

有限会社 鈴木石材工業



0120-38-3159

- 本社・工場 江別市高砂町 25-13 TEL 011-382-3159
- 霊園前営業所 江別市いずみ野 39-4 TEL 011-380-1114
- 恵庭営業所 恵庭市柏陽町 3丁目 6-4 TEL 0123-33-2177