



妊娠を考えている方に知ってほしい
プレコンセプションケア
〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252



詳細は動画を
チェック▶▶▶



プレコンセプションケアとは、これから妊娠・出産の可能性のあるすべての方のための、次世代につながるヘルスケアのことです。早い段階から正しい知識を得て健康な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠・出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。また、妊娠・出産を考えていなくてもプレコンセプションケアを実践することで、年齢を重ねても健康に過ごすことができます。

将来の自分や家族のために、できることから始めましょう

□ バランスの良い食事を心がけましょう 女性は葉酸を積極的に摂取しましょう

毎日朝食を食べていますか。菓子パンだけで食事を済ませていたり、ジャンクフードや加工肉、甘い飲み物などを摂り過ぎたりしている方は、バランスの良い食事を心がけましょう。

江別市民の野菜摂取量は、1日の目標量（350g）に対し、約120g足りていないことがわかっています。ブロッコリーなどの緑黄色野菜や葉物野菜、納豆などには、胎児の健康な発育に必要な葉酸が豊富に含まれているので、女性は積極的に摂取しましょう。



□ 生活習慣病やがんのチェックをしましょう

若くてもかかる可能性があります。職場や市のけんしんを活用して病気を早期発見・早期治療しましょう。女性は、かかりつけの婦人科医をもつことをおすすめします。



20歳以上の女性は子宮頸がん検診を2年に1度受診できます。
詳細は右の二次元コードから。



□ 適正体重をキープしましょう

肥満は生活習慣病の要因の一つとしてよく知られていますが、痩せ過ぎも健康に悪影響を及ぼし、特に女性では不妊や早産などのリスクを高めます。日本の20代女性の約5人に1人は低体重（痩せ）と言われています。

体格指数 BMI を計算してみましょう

$$\text{計算式} \quad \text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

18.5 未満	… 低体重（痩せ）
18.5 以上 25 未満	… 適正体重
25 以上	… 肥満

他のチェック項目

- ☐ 禁煙し、受動喫煙を避ける
 - ☐ アルコールの摂取を控える
 - ☐ なるべく週に150分運動する
 - ☐ ストレスをためこまない
 - ☐ 質の良い睡眠をとる
 - ☐ 歯のケアをする
- など

※国立成育医療研究センタープレコン・チェックシートから引用

創業 36年

江別の不動産の事なら

売買仲介・買取・賃貸・管理・
価格査定・その他 相談無料

株式会社 三信不動産

江別市野幌松並町14-7

TEL 011-382-8111

三信不動産

国道12号線沿い 時計台と
大きな鳩のマークが目印です

広告

相続 遺言 成年後見 不動産 会社 法人

登記のことなど…まずはお気軽にご相談下さい

黒壁健 司法書士事務所

初回 相談 **無料**

TEL.011-375-1642

江別市野幌代々木町55-2〈学園通沿〉

広告



年末年始歯科救急当番医院（診療時間 10:00 ～ 12:00）

月 / 日	歯科	月 / 日	歯科
12/31 (火)	□えべつ杜こども歯科 大森南樹町 1-1-3 ☎ 388-3311	1/2 (木)	□さいとう歯科・小児歯科クリニック 野幌 東町 29-12 ☎ 382-6480
1/1 (水・祝)	□キリン歯科 文京台東町 11-31 パワービル 大森駅前 2F ☎ 387-1290	3 (金)	□すみえ歯科医院 野幌若葉町 45-13 ☎ 384-4182



12月
1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
12/1 (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 大森扇町 3-4 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
8 (日)	□ささなみ内科クリニック（乳児事前連絡必要） 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
15 (日)	□江別谷藤病院（内科のみ） 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
22 (日)	□たぐち内科クリニック（内科のみ） 元町 21-12 ☎ 389-7855 ■江別市立病院（小児科のみ） 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）
29 (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 □野幌病院（内科のみ） 野幌町 53-5 ☎ 382-3483	□野幌病院 野幌町 53-5 ☎ 382-3483
30 (月)	■ゆきざさ循環器内科（乳児事前連絡必要） 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000（診療時間 8:30 ～ 17:00） □江別谷藤病院（内科のみ） 幸町 22-1 ☎ 382-5111	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
31 (火)	□友愛記念病院（内科のみ） 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □ウルトラ内科小児科クリニック（小児科のみ） 大森栄町 11-9 ☎ 688-8801 □江別谷藤病院（内科のみ） 幸町 22-1 ☎ 382-5111	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
1/1 (水・祝)	■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）
2 (木)	□はまもと内科クリニック（乳児事前連絡必要） 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636 □溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3 (金)	□北町クリニック（内科のみ） 大森北町 607-2 ☎ 386-2160 □松尾こどもクリニック（小児科のみ・Web 予約のみ） 高砂町 25-11 江別メディカル 3 階 ☎ 384-8819 □溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
5 (日)	■平賀内科クリニック（乳児事前連絡必要） 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989（診療時間 8:30 ～ 17:00）	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111

※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）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



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）

※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

味の専門店

 **いとうらむじんぎすかん**

全国発送 味付 **500g・1kg 袋** 馬刺し あります

有伊藤商店 TEL / FAX **0133-23-2941**

石狩郡当別町弥生52-53 定休日 火曜日

広告

創業63年の信頼と実績 リフォーム・増改築工事店

 (有) **インテリアナガオ**

江別市緑町西1丁目56

お住まいの事なら何でもお任せ下さい

 **0120-933-750**

<https://www.interior-nagao.com/>

広告