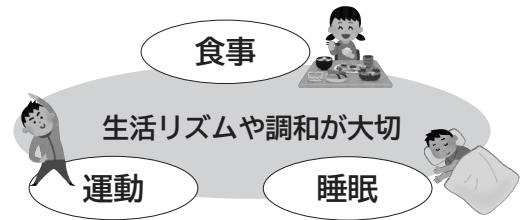


健康×暮らしナビ



健康
ひとくち
MEMO

家族みんなで
生活習慣病予防！
【詳細】保健センター ☎ 385-5252



市では「えべつ市民健康づくりプラン 21（第3次）」に基づき、子どもの頃から健康への意識を高め、正しい知識を身につけることで、年を重ねても健康に過ごせるよう、市内の全中学校を対象に、生活習慣病予防に関する授業を実施しています。家族みんなで健康的な生活習慣を実践して、生活習慣病を予防しましょう。

□ 朝食を食べましょう

朝食は、1日をスタートするための重要な活力源となります。朝食を食べないと、1日のリズムをつかさどる「体内時計」が狂い、脳がエネルギー不足になり、学習や仕事の能率が低下します。

さらに、前日の食事から時間が長く空いてしまうため、昼食後に血糖値が急上昇し、肥満や糖尿病のリスクが高くなります。

◎食事は1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせ
てバランス良く食べましょう

副菜
(野菜)

主菜
(たんぱく質)



主食
(炭水化物)

汁物

□ たくさん身体を動かしましょう

・1日の歩行、運動などの身体活動目標

子ども	60分以上
成人	60分以上 (8,000歩以上)
高齢者	40分以上 (6,000歩以上)

(身体活動・運動ガイド 2023)



プラス・テン

今より10分多く身体を動かすと、生活習慣病の発症リスクを減らすと言われています

□ しっかり眠りましょう

・睡眠時間の目安

小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間は8時間以内

(健康づくりのための睡眠ガイド 2023)



良い睡眠は良い朝から

質の良い睡眠を取るためには、朝日を浴びることや、意識して活動的に過ごすことが大切です



ベジファーストを心掛けよう

野菜から食べることで血管に優しく、より健康的な食事になります



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(9)第4734号

株式会社 **外山不動産**



〒067-0063 江別市上江別西町3-15

0120-215-915

TEL 384-5761 FAX 382-5478

広告

新築 リフォーム マンション

家のことなら何でもご相談ください!

有限会社 **キタガワ**

日曜・祭日も営業!

北海道知事許可(般-3)石第24231号

〒069-0814 江別市野幌松並町5-16

フリーダイヤル
【通話無料】

0120-666-585



広告



消費生活相談Q&A

【詳細】消費生活センター ☎ 381-1026

点検商法にご注意を！

Q 「分電盤を無料で点検する」という電話があり、点検に来てもらうことにした。「漏電する可能性があるので分電盤を取り替えた方がいい。すでに少し漏電している」と言われ、火災が心配になり契約をした。しかし、契約書に「大手電力会社とは関係ありません」と書かれているうえ、金額が16万円と高額だったので、契約を解除したい。



A 点検の際に、訪問を受けていることから、訪問販売に該当するのでクーリング・オフが適用されます。契約後8日間は無条件で契約を解除できます。早急に解除の手続きをしましょう。

トラブル防止のポイント

- ・電話などで点検を持ち掛ける業者を安易に家に上げない
- ・不安をあおられることを言われても、その場で契約をしない
- ・業者の説明は一人で聞かず、家族や身近な人と一緒に聞く
- ・漏電が心配な場合は、電器店など信用できる業者に相談する



2月 / 3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
2/1 (日)	□溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □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
8 (日)	■むらかみ内科クリニック (乳児事前連絡必要) 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30 ~ 17:00) □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
11 (水・祝)	□おくの内科胃腸科クリニック (内科のみ) 野幌町 26 野幌メディカルビル 4 階 ☎ 381-0501 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
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	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30)
22 (日)	□江別循環器 (内科のみ) 中央町 1-1 ☎ 389-0810 ■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)
23 (月・祝)	□北町クリニック (内科のみ) 大麻北町 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 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3/1 (日)	□たぐち内科クリニック (内科のみ) 元町 21-12 ☎ 389-7855 □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

※都合により変更となる場合があります。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、新聞または江別医師会の HP でご確認ください



- 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>

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

いちご狩り



OPEN!!

お問合せ:090-8705-9318

株式会社 北清 ☎ 067-0022 江別市江別太 684-114



NODO strawberry farm

広告

●一般整備●車検●钣金塗装(各種保険取扱)●新車、中古車販売・買取

心の通う
サービスが
モットーの

お車でお困りの事なら何でもおまかせ!

江別協同自動車 株式会社



全国チェーンの総合メンテナンス専門店
アップル車検江別

アップル車検
感動車検

車検御予約
おまちしています

江別市一番町1番地

国道12号線沿いのローソン左折、市立病院の手前

お気軽にお電話下さい!!

本社・工場 TEL.382-1100 ★ 車輦販売 TEL.384-2888

広告