

10月1日から 救急安心センターさっぽろ (#7119) が利用できます

急に体調が変化したときや、けがをしたとき、「救急車を利用した方がいいか」「様子を見た方がいいか」など判断に迷うかもしれません。

#7119（救急安心センターさっぽろ）に電話すると、症状の緊急度や受診の必要性を看護師に直接相談できます。

（詳細） 地域医療担当 ☎ 385-4600



▲ HP

急な病気やけがで迷ったら



24時間 365日
看護師が相談に対応します

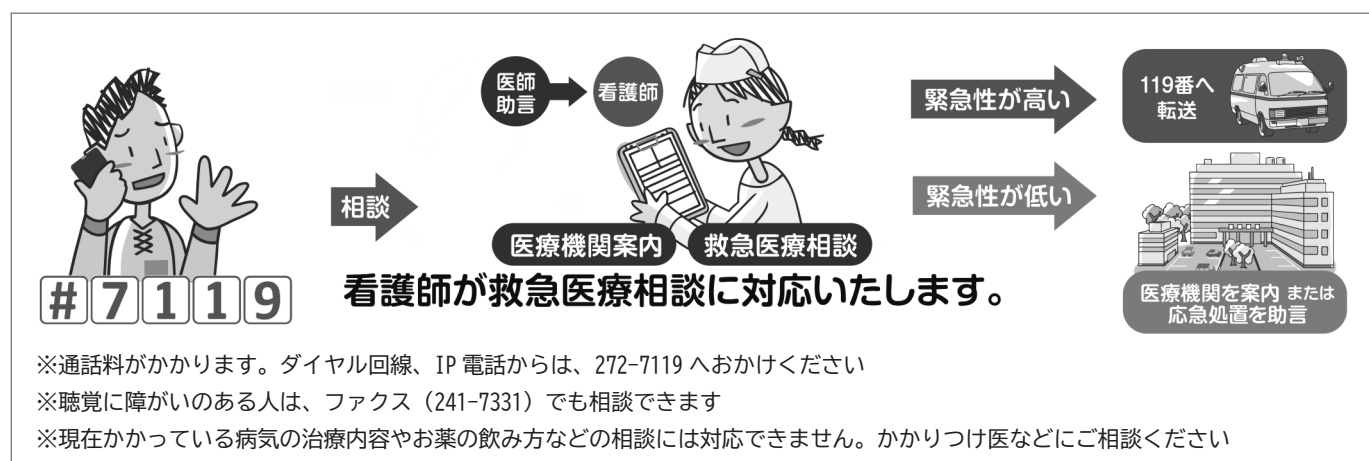
※ 20 カ国語以上の言語に対応しています

◆ どんな対応をしてもらえるの？

症状を伝えることで、看護師が緊急性を判断します。相談をもとに 119 番へ電話をつなげたり、医療機関の案内や応急処置の助言などを行ったりします。

こんなときは、#7119 に電話

「お腹が痛いんだけど、救急車を呼んでもいい？」
「熱が下がらないんだけど、病院に行った方がいい？」
「今から診てもらえる病院はある？」
「応急処置はどのようにすればいい？」



◆ 緊急度を自分でチェック（緊急度判定サポートツール）

スマートフォンなどから質問に答えるだけで、症状に応じた緊急度を自己判定できます。右の二次元コードからご確認ください。（利用無料）

判定時に発行される番号を控えておきましょう。判定に不安がある場合は、#7119 に電話して番号を伝え、スムーズに相談することができます。



▲緊急度判定サポートツール

こんな時はためらわず、救急車を！

次のような症状は緊急性が高いです。直接 119 番に電話してください。

- ・ろれつがまわらない
- ・突然、片方の手足に力が入らなくなる
- ・急な息切れや呼吸困難
- ・胸が締め付けられる
- ・いつもと違う、様子がおかしい など

緊急性が高い



江別の「食改さん」が 全国で評価



食生活改善推進員は「食改さん」と呼ばれ、食を通じて地域の健康づくりを支えるボランティア活動をしています。

昨年、市内で活動する食生活改善推進員で構成される江別市食生活改善協議会が、食生活改善を通じて地域の健康づくりに貢献した団体へ贈られる、日本食生活協会の「南・賀屋賞」を受賞しました。

〔詳細〕 保健センター ☎ 385-5252



地域の健康を支える「食改さん」の活動

ふれあいレストラン



70歳以上の方を対象に、栄養バランスや塩分量に配慮した食事を提供しています。歌やゲームなどのレクリエーションも行い、交流の場となっています。

野菜 350g 計量体験



3歳児健診やイベントで、1日に必要な野菜摂取量 350g を量る体験を行っています。実際に、350g の野菜がどのくらいの量が体験できます。

「食改さん」の声

学んだことを、 地域の人へ

「食改さん」になって、1日に必要な野菜摂取量など、初めて知ったことがたくさんあります。活動を通して学び、人に伝えられることがどんどん増えてうれしいです。



令和6年講座受講
ささき かずこ
佐々木 和江 さん



あなたも「食改さん」として活動してみませんか

市が開催する食生活改善推進員養成講座を受講すると、「食改さん」として活動することができます。全6回の講座で栄養や調理の基本などを学び、修了後は江別市食生活改善協議会に入会して活動します。

会場 保健センター（第1～4回）、野幌公民館（第5・6回）

対象 6回すべての講座に参加できる市民

定員 30名（先着）

受講料 2,500円

申込方法 10月5日（月）～16日（金）に保健センターへ電話または直接申し込み

※江別市食生活改善協議会へ入会するにあたり、別途年会費がかかります。

詳細はお問い合わせください

養成講座の日程（全6回）

回	日時
第1回	11月6日（金） 9:30～12:30
第2回	11月13日（金） 9:30～12:30
第3回	11月20日（金） 9:30～12:30
第4回	11月27日（金） 9:30～12:30
第5回	12月4日（金） 10:00～15:40
第6回	12月11日（金） 10:00～14:50