



ヘルシーライフ



献血にご協力を!

コロナ禍で献血協力が減少し、輸血医療が大変厳しい状況です。

日時 ①7(日)9時30分～16時30分

②17(水)9時～16時30分

場所 ①イオンスーパーセンター

石狩緑苑台店(緑苑台中央1・2)

②市役所(花川北6・1)

問合せ 石狩市献血推進協議会

(福祉総務課内) ☎72・3152

街頭献血にご協力ください!



ウオー9の日イベント 葉月ウオー

市役所から紅葉山公園に行き、すこやかロードを通って戻る約6kmのウオーキング! ※荒天中止

日時 9(火)10時～12時

集合場所 市役所(花川北6・1)

持ち物 飲み物、帽子、ポイントカード、マスク

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



女性の健康相談

女性特有の身体的特徴から生じる健康について相談に応じます。

日時 9(火)13時30分～15時30分

申込期限 8(月)16時

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

心の健康相談

精神科医師や保健師が相談に応じます。 ※精神科受診歴がある方は事前に要確認

日時 9(火)14時～16時

場所 江別保健所石狩支所(花川北7・1)

申込期限 5(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

ふまねっと健康教室

網を踏まない、ステップを覚える、手拍子を加える複数の課題を同時に行い、楽しく交流できる学習運動です。

日時 11(木・祝)・25(木)10時30分～12時

場所 学び交流センター(花川北3・3)

持ち物 底の平らな上靴

費用 月2回500円

問合せ ふまねっとはまなす

斉藤さん ☎73・5270

成人健康相談

生活習慣病の予防・改善、禁煙など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

日時 応相談(平日9時～17時)

場所 りんくる(花川北6・1)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

石狩いきいきウオーキング in 浜益

すこやかロード「浜益温泉

コース」約6kmをウオーキング。

浜益温泉で入浴後、特産品のお買い物も!

※荒天中止

日時 27(土)8時30分～15時15分

集合場所 市役所(花川北6・1) ※バス送迎

持ち物 昼食、飲み物、帽子、入浴セット、ポイントカード、マスク

定員 30人(申込順)

費用 入浴料450円

※小学生以下と70歳以上の方は220円

そのほか 浜益温泉の食堂は休業中

申込期間 1(月)～12(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



パワーリハビリ事業

内容 トレーニングマシンを使用した筋力強化やバランス訓練、ストレッチ体操など

対象 要介護(支援)認定を受けていない65歳以上の足腰が弱くなったと感じている方など

日時 9/1(木)～11/28(月)の週2回

10時～11時30分 ※全23回

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 8人(申込順)

費用 2,000円

そのほか 健康状態により参加できない場合あり

申込期限 12(金)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

浜益温泉入浴送迎

対象 70歳以上(厚田・浜益区の方除く)

日時 9/15(木)9時～17時

持ち物 入浴セット

定員 20人(申込多数時抽選)

費用 入浴料250円

そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 1(月)～8(月)

申込・問合せ

高齢者支援課

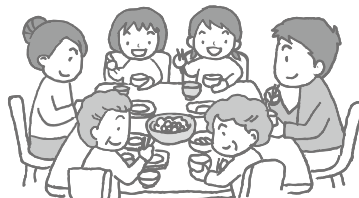
☎72・7014



市民講座

日本型食生活と健康

日本型食生活が脂肪をため込まない! 腸を元気にする! 目からうるこの話題が盛りだくさん。食生活を見直したい方や自信がない方は、ぜひご参加ください。



厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

転倒予防教室

1(月)・29(月)

9時30分～10時30分 望来コミセン「みなくる」

10時50分～11時50分 虹が原会館

13時～14時 厚田保健センター

脳の健康教室

3(水)・18(木)・25(木)

13時30分～15時30分 厚田保健センター

乳幼児健診・3歳児健診

4(木)13時30分～14時30分

厚田保健センター

断酒会

8(月)18時30分～20時30分

厚田保健センター

いきいきリハビリ 望の会

19(金)10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

いきいきリハビリ 虹の会・厚みの会

31(水)9時30分～11時30分

厚田保健センター

浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

悠々サロン

2(火)9時30分～11時30分

浜益支所

いきいき楽習

3(水)・10(水)・17(水)・24(水)・31(水)

13時30分～15時30分

浜益支所

総合がん検診

5(金)6時30分～15時

対がん協会札幌がん検診センター

リハビリ教室

9(火)・23(火)10時～12時

浜益支所

はつらつ運動教室

26(金)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

参加者全員に
「ふえるわかめ」
「わかめスープ」
プレゼント♪



日時 29(月)13時30分～15時

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 藤女子大学教授 三田村理恵子氏

定員 50人(申込順)

申込期限 24(水)

申込・問合せ

保健推進課 ☎72・3124



▲申込

救急当番病院

電話で医療機関に確認の上、受診してください。



石狩幸愷会病院 所花川北7・2・22 ☎71・2855
 はまなす医院 所花畔4・1・141・1 ☎64・6622
 みき内科クリニック 所花川南7・3・42 ☎75・2525

1(月)～5(金)	内科 18時～23時	幸愷会
6(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
7(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	はまなす 幸愷会 はまなす
8(月)～10(水)	内科 18時～23時	幸愷会
11(木・祝)	内科 9時～17時 18時～23時 外科 9時～17時	はまなす 幸愷会 はまなす
12(金)	内科 18時～23時	幸愷会
13(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
14(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	幸愷会 幸愷会 幸愷会
15(月)～19(金)	内科 18時～23時	幸愷会
20(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
21(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	はまなす 幸愷会 はまなす
22(月)～26(金)	内科 18時～23時	幸愷会
27(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
28(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	みき内科 幸愷会 幸愷会
29(月)～31(水)	内科 18時～23時	幸愷会

夜間協力病院 月曜～金曜 23時～翌朝7時

手稲溪仁会病院
 所札幌市手稲区前田1・12・1・40 ☎011・681・8111
 ※診療費とは別に時間外選定療養費5,500円(税込)がかかります
 札幌東徳洲会病院
 所札幌市東区北33東14・3・1 ☎011・722・1110

病院へ行く? 救急車を呼ぶ?
迷ったときは

看護師が
救急医療相談に
対応します。



救急安心センターさっぽろ
#7119 または
 ☎011・272・7119

24時間365日対応

▼外国語対応(通訳:6カ国)
 英語・中国語・韓国語・マレー語・
 タイ語・ロシア語

お子さんが急病!
受診に迷ったときは

電話相談は、一般的な対処に
関し看護師が助言を行うもの
で、診断・治療はできません。
より専門的な知識を要する場
合は、小児科医が相談と助言
に応じます。

北海道小児救急電話相談
 毎日19時～翌朝8時

短縮ダイヤル **#8000**
 または ☎011・232・1599

日本小児科学会

こどもの救急

検索

休日・夜間当番医など
医療機関情報を提供

けがや急病などの緊急時に、
受診可能な「休日・夜間当番
医」などの医療機関情報を、
24時間体制で提供しています。

北海道救急医療・
広域災害情報システム

☎0120-20-8699
 ☎011-221-8699

新型コロナワクチン 接種のお知らせ

問 新型コロナウイルス感染症対策課 ☎72・3640

接種券 2回目・3回目接種が完了してから5カ月が経過する前に順次発送しています

予約方法 接種券が届いた方から予約できます。接種日程や会場は予約時にご確認ください
 ※医療機関では予約不可。医療機関への予約の問い合わせはご遠慮ください

ワクチン 医療機関ではファイザー社
ワクチン、集団接種会場では
モデルナ社ワクチンを使用し
ています

予約・問合せ

石狩市新型コロナワクチンコールセンター
 ☎0570・20・0694
 ※9時～17時。土・日・祝日も対応
 ☎76・6935

1回目・2回目接種も実施中。
接種希望の方はご予約を!



▲予約サイト

石狩市の新型コロナワクチン3回目接種状況 (7/14現在)

年齢	人口	接種者数	接種率
65歳以上	19,730人	17,700人	89.7%
60歳～64歳	3,361人	2,738人	81.5%
50歳～59歳	7,302人	5,261人	72.0%
40歳～49歳	8,398人	4,765人	56.7%
30歳～39歳	5,390人	2,286人	42.4%
20歳～29歳	4,098人	1,642人	40.1%
12歳～19歳	4,450人	1,298人	29.2%

※全人口に対する接種者数35,690人/接種率61.6%

発熱があり、医療機関を
受診されるときは
事前に電話相談を!

- ①かかりつけ医がいる方は、
かかりつけ医にお電話を
- ②かかりつけ医がない方は、
下記にお電話を

北海道
 新型コロナウイルス
 感染症
 健康相談センター

☎0120-501-507

※24時間対応。
後遺症についても相談可