



# ヘルシーライフ



## 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 8(火)13時30分～15時30分

申込期限 4(金)16時

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎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 10(木)・24(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

## 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。街頭献血にご協力をお願いします。

日時 12(土)9時30分～16時30分

場所 ビッグハウス花川店(樽川16・1)

問合せ 石狩市献血推進協議会

(福祉総務課内) ☎72・3152



## ウオー9の日イベント 小春日とウオーク

札幌市東区のモエレ沼公園内

約4kmをウオーキング! ※荒天中止

日時 29(火)9時30分～12時30分

集合場所 市役所(花川北6・1) ※バス送迎

持ち物 飲み物、帽子、ポイントカード、マスク

定員 15人(申込多数時抽選)

申込期間 1(火)～11(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## やさしい筋力トレーニング教室

内容 筋力トレーニング、ストレッチ、体力測定など

対象 原則60歳以上の市民

日程 12/2～R5/1/25の毎週月・水・金曜

※12/28・30、1/2・9除く全20回

時間 ①12時30分～13時30分

②14時～15時

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

持ち物 運動できる服装・上靴、飲み物

定員 各45人

費用 1,000円

そのほか 健康状態により参加できない場合あり

申込方法 電話で申し込み後、21(月)までに参加申込書兼誓約書を提出(協会HPから申込可)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

(花畔337・4) ☎64・1220

## お口と体の健康のために

# 一口30回以上かもう!

オーラルケアはお口の健康だけではなく、体の健康にも重要です。

((一財)日本口腔保健協会HPより)

## よくかむメリット

### 1 肥満を予防

満腹感で食べ過ぎを防止し、内臓脂肪を燃焼して無理なくやせる



### 2 唾液の分泌

- ・大量の唾液が細菌を洗い流し、虫歯・歯周病を予防
- ・消化酵素アミラーゼがでんぷんを分解し、消化吸収を助ける
- ・味覚が敏感になり、食べ物の味がよく分かるようになる
- ・ペルオキシターゼなどの酵素が食品中の発がん性物質を抑える

### 3 明るい表情

そしゃく筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きする

### 4 脳が活性化

- ・脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力などが高まる
- ・寝たきりや認知症の予防にもつながる

### 5 唾液でうるおう

唾液は1日に1.5～2ℓ分泌されるが、よくかむ習慣がなくなると減少する(現代人は唾液が減少気味)

## かむバランスとアンチエイジング

体の一番上にある頭の位置が狂うと、体全体に大きな影響を与えます。左右バランスよくかむことは、正しい姿勢を保つためにとっても大切です。

両側でバランスよくかんでいる

あごの位置が安定している

正しい姿勢が保てる

肩こり・腰痛・膝痛が起りにくい

**アンチエイジング!**

片側でかんでいる

あごの位置がずれる

頭の位置がずれる

骨格バランスが崩れる

肩こり・腰痛・膝痛が生じる

**老化が加速!**

## お口の健康教室

お口の正しい手入れ方法などの講話。希望者は教室終了後、歯科衛生士による個別指導を受けられます(要予約)。

対象 65歳以上の市民  
 日時 28(月)10時～11時  
 場所 りんくる(花川北6・1)  
 定員 5人(申込順)  
 申込期限 21(月)  
 申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535



## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 断酒会

7(月)18時30分～20時30分

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 厚みの会

8(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 望の会

9(水)10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

## 脳の健康教室

10(木)・18(金)・24(木)

13時30分～15時30分

厚田保健センター

## 転倒予防教室

17(木)

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

## 乳幼児健診・3歳児健診

17(木)13時10分～14時30分

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 虹の会

30(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

## 浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

## 住民検診

2(水)6時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

## いきいき学習

2(水)・9(水)・16(水)・30(水)

13時30分～16時

浜益支所

## リハビリ教室

8(火)・22(火)10時～12時

浜益支所

## はつらつ運動教室

18(金)10時～12時

浜益コミセン「きらり」

## 悠々サロン

29(火)13時30分～16時

浜益支所

## 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



# 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。



石狩幸愜会病院 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(火)・2(水)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
3(木・祝)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	18時～23時	幸愜会
4(金)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
5(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
6(日)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	19時～翌朝7時	幸愜会
7(月)～11(金)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
12(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
13(日)	<b>内科</b> 9時～17時	幸愜会
	19時～翌朝7時	幸愜会
14(月)～18(金)	<b>外科</b> 9時～17時	幸愜会
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
19(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
20(日)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	19時～翌朝7時	幸愜会
21(月)・22(火)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
23(水・祝)	<b>内科</b> 9時～17時	はまなす
	18時～23時	幸愜会
24(木)・25(金)	<b>外科</b> 9時～17時	はまなす
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
26(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
27(日)	<b>内科</b> 9時～17時	みき内科
	19時～翌朝7時	幸愜会
28(月)～30(水)	<b>外科</b> 9時～17時	幸愜会
	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会

## 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7,700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

ハローキューキュー

ハローキューキュー

## コロナ感染者への 支援の流れが変わります

問 江別保健所  
 ☎011-383-2111



症状が軽い方は、ご自身の健康管理による  
自宅療養を基本とし、体調が悪化した場合は、  
北海道陽性者健康サポートセンターへ  
ご相談ください。

なお、感染を疑う症状がある場合は右記に  
沿ってご対応ください。

ご活用ください! 北海道コロナチャットボット



・陽性となった方  
 ・検査を受けたい方を  
 ご案内



65歳未満で症状が軽く、  
自己検査を希望される方など

抗原検査キットによる自己検査

検査キットの  
申し込みはWeb ▶



または自費購入 ※キットは、体外診断用  
医薬品(国承認)

☎0120-025-451

▼陽性(疑い)

陽性者登録センター

陽性者登録フォーム ▶



▼陽性判定

自身による健康管理

体調悪化時の健康相談

北海道陽性者健康サポートセンター ☎0120-303-111 24時間

65歳以上の方や基礎疾患のある方、妊娠  
している方、その他受診を希望される方など

発熱外来で受診・検査

①かかりつけ医に電話  
 ②かかりつけ医がない方は、  
 健康相談センター(24時間)

☎0120-501-507に電話

受診・検査

▼陽性判定

右記以外の方は  
届出対象外

届出  
対象

①65歳以上の方  
 ②入院を要する方  
 ③重症化リスクがあり、  
 かつ、治療を要する方  
 ④妊娠している方

保健所などによる健康観察