

## 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 11(火)13時30分～15時30分

申込期限 10(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

## 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 13(木)・27(木)10時30分～12時

場所 市公民館(花川北3・3 学び交流センター)

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

大瀬さん ☎76・1876

## 献血にご協力を!

日時 15(土)9時30分～16時30分

場所 ビッグハウス花川店(樽川6・1)

問合せ 石狩市献血推進協議会

(福祉総務課内) ☎72・3152



## 第4回 ウオー9の日イベント

市役所から石狩手稲線を通り、ふれあいの杜公園から戻る約6kmのウオーキング! 帰りはJAいしかり地物市場「とれのさと」でお買い物! ※荒天中止

日時 19(水)10時～12時

集合場所 市役所(花川北6・1)

持ち物 飲み物、ポイントカード、エコバッグ

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## 女性相談サロン【女性限定】

生活の悩み・困り事などを、女性相談員や同じ悩みを抱える方とお茶を飲みながら語り合います。※お困りの方に生理用品をお渡します

対象 市内に在住・通勤・通学している女性

日時 25(火)13時～16時

場所 市役所4階(花川北6・1)

相談員 北海道家庭生活カウンセラークラブ

石狩地区

問合せ 広聴・市民生活課 ☎72・3227

## 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

## 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、歯科衛生士の個別指導を受けられます(要申込)。

対象 65歳以上の市民

日時 31(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 24(月)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

## 第16回 石狩オープンパークゴルフ大会 兼 緑苑台チャンピオン大会

運と実力で成績が決まる! ハンディキャップ制のパークゴルフ大会です。

対象 高校生以上

日時 8/9(水)受付8時15分～

場所 緑苑台パークゴルフ場

(緑苑台中央3・602)

定員 50人(申込順)

費用 シーズン券あり500円、

シーズン券なし800円(保険料、運営費)

申込方法 電話または緑苑台パークゴルフ場にある申込用紙に記入

申込期限 28(金)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220

## 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 8/17(木)9時～17時

場所 浜益温泉(実田254・4)

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

その他 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 3(月)～10(月)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

### 乳がん・子宮がん検診

3(月)6時55分～

対がん協会 札幌がん検診センター

### いきいきリハビリ 虹の会

5(水)10時30分～11時30分

※戸外レク

### 脳の健康教室

6(木)・13(木)・21(金)・27(木)

13時30分～15時30分 厚田保健センター

### いきいきリハビリ 厚みの会

11(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

### 転倒予防教室

20(木)

9時10分～10時20分 厚田保健センター

10時50分～12時 虹が原会館

### 特定健診・がん検診

7時30分～9時

24(月) 聚富会館

25(火) 望来コミセン「みなくる」

26(水) 厚田保健センター

### いきいきリハビリ 望の会

31(月)10時15分～11時45分

※戸外レク

## 浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

### リハビリ教室

10時～12時

4(火) 浜益支所

25(火) 浜益温泉公園パークゴルフ場

### 乳幼児歯科検診

5(水)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

### いきいき楽習

5(水)・12(水)・19(水)・26(水)

13時30分～15時30分 浜益支所

### 乳がん・子宮がん検診

7(金)10時～13時

浜益コミセン「きらり」

### 浜益男塾社会見学

9(日)9時～18時

エスコンフィールド北海道

### 悠々サロン

11(火)9時30分～11時30分

浜益支所

### はつらつ運動教室

21(金)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

## 熱中症にご注意を!

問 保健推進課 ☎72・6124



気温・湿度が高く、風が弱い、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。天気予報で気温・湿度などを事前に確認しましょう。

環境省の「熱中症予防情報サイト」で暑さ指数の実況や予測などもチェック!



環境省サイト▶



### 場所に依じた熱中症予防対策

- 室内では、扇風機やエアコンで温度を小まめに調節。屋外では日陰の利用や小まめな休息など、暑さから身を守りましょう
- 「熱中症警戒アラート」が発表されたら外出を控え、暑さを避けましょう
- 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、小まめに水分・塩分を補給しましょう

# 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。

1(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
2(日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
3(月)～7(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
8(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
9(日)	<b>内科</b> 9時～17時 幸愷会 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 幸愷会
10(月)～14(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
15(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
16(日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
17(月・祝)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 18時～23時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
18(火)～21(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
22(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
23(日)	<b>内科</b> 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 幸愷会
24(月)～28(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
29(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
30(日)	<b>内科</b> 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす
31(月)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会

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

## 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  
英語・中国語・韓国語・ロシア語・  
ベトナム語など21カ国語

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。

救急医療  
情報案内センター

☎0120-20-8699  
☎011-221-8699

## 新型コロナウイルス感染症への対応

問 保健推進課 ☎72・6124

「症状があるけど、どうしたらいい?」  
対応に迷ったら…

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

医療機関を受診するときの留意点

発熱や風邪症状があつて受診する場  
合は、直接受診せず、必ず事前に電話で医  
療機関へ連絡を。  
受診時は必ずマスクを着用しましょう。

詳細は  
北海道コロナチャットボットへ!



ホッポ

## 感染対策「5つの基本」

自宅療養 医療機関受診	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱・のどの痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどの症状がある時は、無理せず自宅で療養し、体調がよくない時は医療機関を受診しましょう</li> <li>受診する際は、事前に医療機関に連絡し、指示に従い受診・療養しましょう</li> </ul>
場面に応じた マスクの着用	<ul style="list-style-type: none"> <li>外出時はマスクを携帯し、マスクの着用を呼びかけられている場面では、できるだけ着用しましょう</li> <li>咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュペーパー、ハンカチ、袖などを使い、口や鼻を押さえるなど咳エチケットを心がけましょう</li> </ul>
換気・3密の回避	<ul style="list-style-type: none"> <li>不特定多数の人がいるところでは、換気(空気の入れ換え)をしましょう</li> </ul>
手洗い習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>手洗いは全ての感染症予防の基本です。食事前、トイレの後、家に帰った時などは20～30秒程度かけて流水と石けんで丁寧に手を洗いましょう。適切な手指消毒薬の使用も有効です</li> </ul>
適度な運動・食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など体調管理に気をつけましょう</li> </ul>

※流行期には、高齢者・基礎疾患を有する方・妊婦など重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話は避けましょう