



# 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 7(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 8(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 4(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 10(木)・24(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!

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となっています。街頭献血にご協力をお願いします。

日時 16(水)9時～16時30分

場所 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



## 健康祭り～石狩医療の輪～

石狩地域の医療機関が地域住民に向けた健康にまつわる講演会や健康教室を開催します。薬剤師体験ができる「こども薬局」も!

内容 ①口腔ケアの方法、運動教室、栄養相談、お薬相談、健康に関する講演会など

②こども薬局

対象 ②年長～小学6年生

日時 19(土)10時30分～14時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

定員 ②45人程度

申込方法

②は右の申込先から

問合せ 石狩病院

稲積さん ☎74・8611



▲申込先

▲②詳細

## 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ひましょう。※お困りの方に生理用品をお渡しします

対象 市内に在住・通勤・通学している女性

日時 22(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

## 第5回 ウオー9の日イベント

市役所から茨戸川沿いを通り、石狩消防第3分団(花川北7・3)に行って戻る約3kmのウォーキング! ※荒天中止

日時 29(火)10時～11時30分

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

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## 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

## 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、足腰が弱くなって長く歩けない・転ぶ・転倒が怖くて外出を控えている方など

日時 9/4(月)～11/30(木)の毎週月・木曜10時～11時30分

※9/18、10/9、11/23を除く全23回

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 8人(申込順)

費用 3,000円

そのほか 健康状態により参加できない場合があります

申込期限 14(月)

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 9/21(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

そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 1(火)～8(火)

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

## 脳の健康教室

2(水)・18(金)・24(木)・31(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

3(木)13時10分～14時30分

厚田保健センター

## 転倒予防教室

7(月)・21(月)

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

## いきいきリハビリ 虹の会

9(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

## いきいきリハビリ 厚みの会

29(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

## いきいきリハビリ 望の会

30(水)10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

## 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

1(火)9時30分～11時30分

浜益支所

## いきいき楽習

2(水)・9(水)・16(水)・23(水)・30(水)

13時30分～15時30分

浜益支所

## 総合がん検診

4(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

8(火)・24(木)

10時～12時

浜益支所

## はつらつ運動教室

10(木)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

# 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(火)～4(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
5(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
6(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
7(月)～10(木)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
11(金・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
12(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
13(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
14(月)～18(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
19(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
20(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
21(月)～25(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
26(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
27(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
28(月)～31(木)	<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を含む感染症への対応

問 保健推進課 ☎72・6124

夏風邪と新型コロナウイルス感染症を  
症状だけで判別することは困難です

発熱や風邪症状があって受診する場合は、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。

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

詳細は  
北海道コロナチャット  
ボットへ!



ホッポ

## 夏場に気をつけたい感染症

夏風邪と呼ばれる  
感染症

- 「手足口病」「ヘルパンギーナ」の症状は、発熱・のどの痛み・口の粘膜にできる水疱(すいほう)です
- 「咽頭結膜熱(プール熱)」「流行性角結膜炎」の症状は、発熱・目やに・目の充血・のどの痛みです
- これらは1歳～5歳ごろの子どもがかかりやすい感染症ですが、大人も含め幅広い年代がかかります

予防方法

- ウイルスは唾液や鼻水に多く存在するため、手洗いや消毒を徹底しましょう

※気温や湿度が高いときなどは熱中症を予防するため、場面に応じたマスクの着脱や小まめな水分補給をしましょう