

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)

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。※マスク着用

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(見学可)

問合せ ふまねっとはまなす

斉藤さん ☎73・5270



ウオー²の日イベント うららかウオーク

彩林公園から石狩手稲線を通り新川方面を回る約6kmのウオーキング!

※マスク着用、荒天中止

日時 29(火)10時～12時

集合場所 彩林公園(花川南8・3)

持ち物 飲み物、防寒着、ポイントカード

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

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(木)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 23(水)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

はりぎりウオーキングラリーPart7

目標を持って楽しくウオーキングに取り組むための企画。

今回は、ヨーロッパのオリンピック開催地ドイツ・ベルリンから、英国・ロンドンを目指す「ヨーロッパオリンピック開催地制覇②」(距離1,533km、213万歩)です。

記録手帳に毎日の歩数を記録し、期間内に完歩した方に完歩証を発行します。

※万歩計を用意のこと

実施期間 4/1～R5/3/31

対象 市内在住・勤務の方

申込期間 1(火)～

申込・問合せ スポーツ健康課(りんくる3階)

☎72・6123

厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

特定健診・がん検診

7(月)6時55分(厚田発)

対がん協会札幌がん検診センター

乳幼児歯科検診

8(火)9時～ 厚田保健センター

断酒会

14(月)18時30分～20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

1(火)9時30分～11時30分

浜益支所

がん検診

6(日)6時30分～10時

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

8(火)・22(火)10時～12時

浜益支所

乳幼児歯科検診

9(水)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

乳幼児健診

13(日)9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

結核検診

16(水)10時～10時30分

浜益国保診療所

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

量ってダイエット大作戦 結果発表

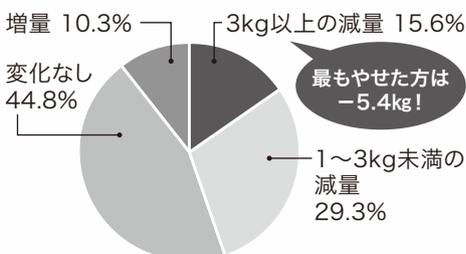
朝・晩に体重を量り、記録表に記入して生活習慣を見直すダイエット。安全でリバウンドのない減量を目指し、昨年9/24～12/22の90日間で実施しました。

75人(男性39人・女性36人、平均年齢60歳)が参加し、肥満度(BMI)の減少幅が大きかった方など10人を表彰しました。

本年も実施予定なので、ぜひご参加ください!

問 保健推進課 ☎72・3124

〈参加者の体重変化〉



新型コロナワクチン 3回目接種のお知らせ



接種券

2回目接種が早期に完了している方を対象に接種券を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、
集団接種会場では武田/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



▲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

	2/15現在	接種対象人口	接種者数	接種率
18歳～29歳		3,654人	122人	3.3%
30歳～39歳		4,155人	196人	4.7%
40歳～49歳		7,172人	336人	4.7%
50歳～59歳		6,461人	254人	3.9%
60歳～64歳		3,093人	101人	3.3%
65歳以上		19,036人	2,968人	15.6%
合計		43,571人	3,977人	9.1%

問 新型コロナウイルス感染症対策課 ☎72・3640



▲りんくる接種会場



救急当番病院

内科 昼間:日曜・祝日 9時～17時

夜間:月曜～金曜・祝日 18時～23時 土曜・日曜 19時～翌朝7時

外科 日曜・祝日 9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
		1 内科 幸愷会	2 内科 幸愷会	3 内科 幸愷会	4 内科 幸愷会	5 内科 幸愷会
		夜間協力病院(23時～翌朝7時)				
6 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	7 内科 幸愷会	8 内科 幸愷会	9 内科 幸愷会	10 内科 幸愷会	11 内科 幸愷会	12 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
13 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	14 内科 幸愷会	15 内科 幸愷会	16 内科 幸愷会	17 内科 幸愷会	18 内科 幸愷会	19 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
20 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	21 昼間 はまなす 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	22 内科 幸愷会	23 内科 幸愷会	24 内科 幸愷会	25 内科 幸愷会	26 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
27 内科 昼間 みき内科 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	28 内科 幸愷会	29 内科 幸愷会	30 内科 幸愷会	31 内科 幸愷会	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 〒花川北7-2 ☎71・2855 はまなす医院 〒花畔4-1 ☎64・6622 みき内科クリニック 〒花川南7-3 ☎75・2525	
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						

夜間協力病院

手稲溪仁会病院 〒札幌市手稲区前田1-12 ☎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 〒札幌市東区北33東14 ☎011-722-1110

発熱があり、医療機関を受診される時は事前に電話相談を!

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは

お子さんが急病、受診に迷ったときは

休日・夜間当番医など医療機関情報を提供

- 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

救急安心センターさっぽろ
#7119 または
☎011-272-7119

看護師が
救急医療相談に
対応します。



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

**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

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。

日本小児科学会

こどもの救急 検索

**北海道救急医療・
広域災害情報
システム**

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。

☎0120-20-8699

☎011-221-8699

救命講習に行こう!

- ①救命入門コース 成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用法)
- ②普通救命講習Ⅰ 成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など)
- ③普通救命講習Ⅲ 乳幼児に対する応急手当(心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去など)

- 対 ①②16歳以上、③小学5年生以上の市民または市内勤務者
- 日 ①18(金)18時～19時30分
②25(金)18時～21時
③28(月)9時～12時

- 所 ①③花川南コミセン(花川南6・5)
②石狩商工会館(花川北6・1)

持 動きやすい服装、筆記用具 定 各10人

申 16(水)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可
(一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77-6217

