

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 7(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



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 10(火)13時30分～15時30分

申込期限 6(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 12(木)・26(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

ウオー⁹の日イベント スノーウオーク ※荒天中止

花川南コミセンから石狩手稲を通り、新琴似一番通に行き、約6kmのウオーキング!

日時 19(木)10時～12時

集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)

持ち物 帽子、手袋、防寒着、飲み物、ポイントカード、マスク

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

春の体力アップトレーニング教室

内容 筋力トレーニング・スポーツレクリエーションなど

対象 原則60歳以上の市民

※健康状態によっては参加できない場合あり
日時 2/3～3/24の毎週月・金曜 ※全15回

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)
サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)

持ち物 運動靴、運動できる服装

定員 各45人

費用 700円

申込方法 電話し、27(金)までに参加申込書兼誓約書を提出

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
☎64・1220

第44回

石狩浜歩くスキー& かんじきウオーキングの集い

内容 歩くスキーの部 3km・6km

かんじきウオーキングの部 3km

対象 小学生以上

日時 2/5(日)受付9時～9時30分

開会式9時45分～、スタート10時～

集合場所 旧石狩小学校(横町39)

コース 石狩浜周辺

定員 100人(申込順)

費用 500円(中学生以下無料)

そのほか スキー・かんじきの貸し出しあり。

番屋の湯入浴券プレゼント(当日のみ有効)

申込方法 18(水)までに所定の申込書を提出

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

(〒061-3218 花畔337・4)

☎64・1220 ☎64・1222



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

厚田区 ※費用は要問合せ

☎ 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

断酒会

9(月・祝)18時30分～20時30分
厚田総合センター

転倒予防教室

11(水)・16(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

いきいきりハビリ 厚みの会

17(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

18(水)10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

いきいきりハビリ 虹の会

25(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

浜益区 ※費用は要問合せ

☎ 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

はつらつ運動教室

6(金)9時30分～11時45分

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

10(火)・24(火)10時～12時

浜益支所

悠々サロン

17(火)9時30分～11時45分

浜益支所

「あの時、受けておけばよかった…」 と思う前に検診を受けよう!

☎ 保健推進課 ☎72・3124

石狩市に住み票があり、職場などで検診を受ける機会のない方(自営業・主婦・退職者など)に実施しています。

本年度、検診が無料で受けられる方には各種(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・肝炎ウイルス・子宮頸がん)クーポン券を送付しています。

有効期限は3/31(金)です。例年3月は駆け込み受診による混雑が予想されますのでお早めに!



▲おとなの
けんしん
ガイド

検診内容 ※クーポン券の再発行は保健推進課①☎72・3124 ②☎72・6124まで

①各種がん・肝炎ウイルス検査

対象 R4/4/1現在40歳の方:胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・肝炎ウイルス
R4/4/1現在20歳の方:子宮頸がん

受診方法 個別検診・集団検診・バス送迎検診の中から選べます

②風しん抗体検査

対象 S37/4/2～S54/4/1生まれの男性

申込方法 医療機関へ

直接申し込み

※実施医療機関は

市HPに掲載



▲市HP

石狩市では心疾患や
脳血管疾患よりも
「がん」で亡くなる方が
多いみたいだゾ!



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 (日・祝)	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
2 (月・振休)	内科 9時～17時 18時～23時 外科 9時～17時	幸愷会 幸愷会 はまなす
3 (火)	内科 9時～17時 18時～23時 外科 9時～17時	幸愷会 幸愷会 はまなす
4 (水)～6 (金)	内科 18時～23時	幸愷会
7 (土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
8 (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
9 (月・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
10(火)～13(金)	内科 18時～23時	幸愷会
14(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
15(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
16(月)～20(金)	内科 18時～23時	幸愷会
21(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
22(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
23(月)～27(金)	内科 18時～23時	幸愷会
28(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
29(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
30(月)・31(火)	内科 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(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

コロナ感染者への支援の流れ

問 江別保健所
☎011・383・2111
FAX011・383・2185



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



ホッポ

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

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(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

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

北海道陽性者健康サポートセンター

☎0120・303・111

24時間