



ヘルシーライフ



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要相談

日時 4(火)14時～16時

場所 江別保健所石狩支所(花川北7・1)

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

第11回 ウオー⁹の日のイベント

ウォーキングのための

筋力アップ講習会



ウォーキングに必要な下半身の

筋肉を中心に、筋力アップのトレーニング方法を講習・実技で学びます。

日時 19(水)10時～12時

場所 花川南コミセン(花川南6・5)

持ち物 飲み物、タオル、上靴、ポイントカード

定員 25人(申込順)

申込期間 3(月)～13(木)

申込・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しましょう。※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・通学する女性

日時 25(火)13時～15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 健康推進課☎72・3124

HPVワクチン接種

HPVワクチンのキャッチアップ接種の方・高校1年生相当の年齢の方で、R4/4/1～R7/3月末までの期間中に1回以上接種した方は、R8/3月末まで無料で3回接種できます。

なお、3回の接種を完了するには半年ほどかかります。厚生労働省HPやかかりつけ医で効果や副反応を確認の上、ご検討ください。

対象 H9/4/2～H21/4/1生まれの女性

実施医療機関

わがつま小児科	花川南2・2・228 ☎73・8282
みき内科クリニック	花川南7・3・42 ☎75・2525
エナレディースクリニック	花川南9・1・86 ☎72・8688
しろくまこどもクリニック	樽川6・2・2 ☎77・6651
あつた中央クリニック	厚田区別狩17 ☎78・2116
浜益国民健康保険診療所	浜益区浜益321 ☎79・3221

※札幌市内の一部医療機関でも受診可。詳細は市HPでご確認ください

問合せ 子ども政策課☎72・3116



▲市HP

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課☎78・1033

転倒予防教室

6(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

17(月)6時55分～

対がん協会 札幌がん検診センター

いきいきりハビリ 虹の会

19(水)10時30分～11時45分

虹が原会館

いきいきりハビリ 厚みの会

25(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

26(水)10時15分～14時

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

リハビリ教室

5(水)・19(水)10時～12時

浜益支所

はつらつ運動教室

6(木)13時30分～15時30分

浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

14(金)9時30分～11時45分

浜益支所

公認心理師と考えよう

～ストレスとの上手な付き合い方～

内 容 ①あなたにもできる！
ストレス対処方法を知ろう(約60分)

②睡眠とストレス(約60分)

対 象 市民または市内に通勤・通学する方

日 時 18(火)13時30分～15時30分

場 所 りんくる(花川北6・1)

講 師 ①医療法人天公会

石狩ファミリアホスピタル 奥雅美氏

②札幌ヤクルト販売㈱ 腸トレマスター

定 員 対面50人、オンライン30人

そのほか ・会場参加者全員におみやげ付き

・唾液によるストレス度チェックあり

(事前予約制 先着10人)

申込期間 電話・ファクス：3(月)～14(金)

WEB：3(月)～16(日)

申込・問合せ 健康推進課☎72・3124 ☎75・2270



特集展示 ストレス マネジメントと 良い睡眠

日時 4(火)～25(火)

開館時間中

場所 市民図書館

(花川北7・1)

問合せ 健康推進課

☎72・3124



▲申込

江別保健所

所 申 江別市錦町4・1☎011・383・2111

HIVなど感染症の検査 ※予約制

内容 ①HIV検査

②梅毒検査

③肝炎ウイルス検査(B型・C型)

④HTLV-1抗体検査

日時 ①②③5(水)・19(水)

④19(水)、告知日3/5(水)

10時～15時(12時～13時除く)

予約 ☎011・383・3449

女性の健康相談

日時 12(水)13時30分～15時30分

申込期限 10(月)16時

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)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
2(日)	内科 9時～17時 幸愺会 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
3(月)～7(金)	内科 18時～23時 幸愺会
8(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
9(日)	内科 9時～17時 幸愺会 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 幸愺会
10(月)	内科 18時～23時 幸愺会
11(火・祝)	内科 9時～17時 はまなす 18時～23時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
12(水)～14(金)	内科 18時～23時 幸愺会
15(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
16(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
17(月)～21(金)	内科 18時～23時 幸愺会
22(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
23(日・祝)	内科 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愺会 外科 9時～17時 幸愺会
24(月・振)	内科 9時～17時 はまなす 18時～23時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
25(火)～28(金)	内科 18時～23時 幸愺会

石狩幸愺会病院 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

救命講習

- ①上級救命講習
- ②普通救命講習Ⅰ
- ③普通救命講習Ⅱ

内 容 ①成人、小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用
法、気道異物の除去、止血法などに関する筆記と実技試験
②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 ②に加え効果測定1時間
対 象 市民または市内勤務者で①16歳以上 ②③小学5年生以上
日 時 ①19(水)9時～17時
②28(金)9時～12時
③28(金)9時～13時
場 所 花川北コミセン(花川北3・2)
持ち物 動きやすい服装、筆記用具
定 員 各10人
申 込 方 法 10(月)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可
申込・問合せ (一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217

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 ①7(金)・21(金)
10時30分～11時30分
②3(月)・17(月)10時30分～12時
③13(木)・27(木)10時30分～12時
場 所 ①UR集会所(花川北3・3 花川中央団地)
②花川南会館(花川南6・1)
③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 ①1回100円 ②③月2回500円
問合せ ふまねっとはまなす
①榎下さん ☎080・5725・6354
②斉藤さん ☎090・5957・5188
③大瀬さん ☎090・6990・1782