



ヘルシーライフ



献血にご協力を!

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 11(土)9時30分～16時

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します

対象 市内に在住・通勤・通学する女性

日時 28(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

第10回 ウオー9の日イベント

本町地区内で約2kmのスノーシューウォーク! ※バス送迎あり。天候により散策場所の変更も。荒天中止

日時 29(水)10時～12時

集合場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 帽子、手袋、防寒着・靴、飲み物、タオル、スノーシュー、ポイントカード、必要な方はポール ※スノーシューは無料貸し出しあり

定員 10人(申込順)

申込期間 6(月)～21(火)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



貯筋運動講習会

「筋肉を貯める」筋力トレーニング。衰えやすい下半身を中心に、自分でも簡単にできる貯筋運動を紹介します。

対象 市民、全4回参加できる方

日時 30、2/6・13・20の全て木曜10時～11時30分 ※全4回

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 Veitu石狩 代表 寺島聖人氏

持ち物 上靴、タオル、飲み物

定員 20人(申込順)

申込期間 6(月)～17(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

初心者のための健康ヨガ体験教室

～自分のからだに向き合う時間を～

内容 ①背中と肩甲骨を意識して

②足をメインに ③股関節をメインに

対象 現在継続してヨガを行っていない市民

日時 ①31(金) ②2/10(月) ③2/28(金)
10時～11時30分

場所 花川南コミセン(花川南6・5)

講師 日本ヨガ研修道場認定 メディカルヨガインストラクター IKUKO氏

持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル、フェイスタオル、飲み物

定員 各15人(申込順)

そのほか 単発、全日参加も可

申込期間 6(月)～22(水)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

風しんの抗体検査

風しんの定期予防接種の対象にならなかった次の方は、クーポン券により原則無料で風しん抗体検査を受けられます。有効期限はR7/2/28(金)です。希望する方は早めに受診しましょう。なお、クーポン券の再発行は問合せ先まで。

対象 S37/4/2～S54/4/1に生まれた男性で、過去にクーポン券が送られていて抗体検査を受けていない方

費用 クーポン券により期間内は無料

申込方法 市内実施医療機関へ直接電話

問合せ 健康推進課 ☎72・6124



▲市HP

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

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

16(木)・23(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

いきいきりハビリ 望の会

22(水)10時15分～14時

望来コミセン「みなくる」

いきいきりハビリ 厚みの会

28(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 虹の会

29(水)10時30分～11時45分

虹が原会館

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

8(水)・21(火)10時～12時

浜益支所

はつらつ運動教室

17(金)13時30分～15時30分

浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

24(金)9時30分～11時45分

浜益支所

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 ①②③15(水)

④15(水)、告知日2/5(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 14(火)13時30分～15時30分

申込期限 10(金)16時



個別の委託医療機関や、集団健診・バス送迎健診の日程などは「おとなの健診ガイド」をご覧ください。



▲おとなの健診ガイド

集団健診・バス送迎健診は、健診日の20日前までにオンライン申請または電話で申し込み。



▲オンライン申請

令和6年度 おとなのけんしん 受診はお早めに

例年3月は駆け込み受診による混雑が予想されます。早めの予約をお勧めします。

無料クーポン券の使用もお忘れなく

本年度は、R6/4/1時点で20歳の女性は子宮頸がん検診、40歳の方は胃・肺・大腸・乳がん検診、肝炎ウイルス検査の無料クーポン券発行の対象です。クーポン券の有効期限はR7/3/31(月)です。

※対象者には、R6/5月に無料クーポン券と案内文を発送しました

※紛失した場合は再発行できますのでご連絡ください

問 健康推進課 ☎72・3124

問 健康推進課 厚田支所市民福祉課 浜益支所市民福祉課
☎72・3124 ☎78・1033 ☎79・2112

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(水・祝)～3(金)	内科 9時～17時 幸愺会 18時～23時 幸愺会 外科 9時～17時 はまなす
4(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
5(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
6(月)～10(金)	内科 18時～23時 幸愺会
11(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
12(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
13(月・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
14(火)～17(金)	内科 18時～23時 幸愺会
18(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
19(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
20(月)～24(金)	内科 18時～23時 幸愺会
25(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
26(日)	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
27(月)～31(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救命入門コース
- ②普通救命講習Ⅰ
- ③普通救命講習Ⅱ

内 容 ①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 ①25(土)18時～19時30分
②30(木)9時～12時
③30(木)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 21(火)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 ①10(金)・17(金)
10時30分～11時30分
②6(月)・20(月)10時30分～12時
③9(木)・23(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