

## 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 ①9(月)9時～16時30分

②13(金)9時30分～12時

③22(日)9時30分～16時

場所 ①市役所(花川北6・1)

②りんくる(花川北6・1)

③イオンスーパーセンター石狩緑苑台店(緑苑台中央1・2)

問合せ 石狩市献血推進協議会(福祉総務課内) ☎72・3152



## 第9回 ウオー9の日イベント

花川南コミセンから樽川通を歩き、花川南3丁目通を經由して戻る約4kmのウォーキング! ※荒天中止

日時 9(月)10時～12時

集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)

持ち物 飲み物、タオル、

暖かい服装、冬靴、

ポイントカード

問合せ スポーツ健康課

☎72・6123



## 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 10(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 6(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

## 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

## 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います。※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 24(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

## 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 1/9(木)～3/31(月)の毎週月・木曜

10時～11時30分 ※祝日除く全21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

参加できない場合あり

申込期限 13(金)

申込・問合せ

地域包括ケア課 ☎77・7535



## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

### 乳幼児歯科検診

2(月)9時～10時

厚田保健センター

### いきいきリハビリ 厚みの会

10(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

11(水)10時15分～14時

望来コミセン「みなくる」

### いきいきリハビリ 虹の会

18(水)10時30分～11時45分

虹が原会館

### 転倒予防教室

23(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

## 浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

### 乳幼児健診

1(日)9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

### リハビリ教室

10(火)・25(水)10時～12時

浜益支所

### 悠々サロン

20(金)9時30分～11時30分

浜益支所

### はつらつ運動教室

24(火)13時30分～15時30分

浜益コミセン「きらり」

## 肝炎ウイルス検査

「自分には関係ない」と思っていませんか?

問 健康推進課 ☎72・3124

肝炎ウイルスは、感染しても自覚症状に乏しいことから感染に気がつきにくく、放置すると肝硬変や肝がんといった重篤な病気に進行する恐れがあります。

40歳以上の方は肝炎ウイルス検査を受診し、B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスの感染の有無を確認しましょう。

肝炎の正しい知識と肝炎ウイルス検査についての詳細は「知って、肝炎プロジェクト」をご覧ください。



Q.どんな検査なの?

A.採血による血液検査です。

Q.市の検診の対象者は?

A.過去に市の検診を受けたことがない40歳以上の方です。

なお、肝炎ウイルス検診の無料クーポン券は、R6/4/1時点で40歳から5歳刻みの節目年齢の方が対象です。クーポン券の発券を希望する方は電話または2次元コードから申し込んでください。



▼40歳以上の方: ▲クーポン券申込 B型130円、C型570円、両方700円

Q.どこで受けられるの?

A.市の検診や保健所、医療機関などで受けられます。

市の検診は「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



Q.健康診断だけではダメなの?

A.一般的な健康診断では分からないことも。

健康診断の多くは、肝炎ウイルス検査は含まれていません。また、肝機能の異常を指摘されても飲みすぎや疲れなど「生活習慣」と捉えてしまうことが多くあります。肝炎ウイルスに感染していた場合、病気の進行や治療方法などはウイルスのタイプにより異なるため、肝炎ウイルス検査を受けることが重要です。

Q.検査結果が陽性だったらどうするの?

A.精密検査を必ず受けましょう。

医療機関における初回の精密検査費用の助成があります。詳細は北海道で実施している「ウイルス性肝炎進行防止対策精密検査費助成事業」をご確認ください。

## 江別保健所

所 申 江別市錦町4・1 ☎011・383・2111

### 12/1は世界エイズデー

治療法の進歩により、HIV陽性者の生活は大きく変わりました。感染の早期把握、治療の早期開始・継続により発症を防ぐことができるようになりました。

本年度は「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。」をテーマに、HIV/エイズに対する差別・偏見の解消を目指します。江別保健所ではエイズの相談を随時受け付け中。詳細はお問い合わせください。

### 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 ①②③4(水)・18(水)

④18(水)、告知日1/15(水)

10時～15時(12時～13時除く)

※4(水)は20時まで

予約 ☎011・383・3449

### 女性の健康相談

日時 10(火)13時30分～15時30分

申込期限 9(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(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 はまなす
2(月)～6(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
7(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
8(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
9(月)～13(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
14(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
15(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
16(月)～20(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
21(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
22(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
23(月)～27(金)	<b>内科</b> 18時～23時 幸愷会
28(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時 幸愷会
29(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
30(月)・31(火)	<b>内科</b> 9時～17時 幸愷会 18時～23時 幸愷会 <b>外科</b> 9時～17時 はまなす

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

## 救命講習

- ①③普通救命講習I
- ②救命ステップアップ講習  
(普通救命講習I)

内容 ①③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)

②応急手当の知識と技術に関するレベルアップを図る講習

対象 市民または市内勤務者で

①16歳以上 ②応急手当WEB講習の受講証明書(修了から  
1カ月以内)または救命入門コース受講証(修了から12カ月  
以内)を所持する小学5年生以上 ③小学5年生以上

日時 ①13(金)18時～21時 ②16(月)9時～11時  
③20(金)9時～12時

場所 石狩商工会館(花川北6・1)

持ち物 動きやすい服装、筆記用具

定員 各10人

申込方法 9(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 ①6(金)・20(金)

10時30分～11時30分

②2(月)・16(月)10時30分～12時

③12(木)・19(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