



ヘルシーライフ



ウォーキングの日イベント ノルディックウォーキング講習会

正しいノルディックウォーキングの姿勢や歩き方を学んだ後、約4kmを歩きます！

日時 19(火)10時～12時

集合場所 りんくる(花川北6・1)

※荒天時はりんくるの交流活動室

講師 北海道ノルディックウォーキング協会

公認インストラクター 小関万寿美氏

持ち物 飲み物、帽子、手袋、ポイントカード、お持ちの方はウォーキングポール、荒天時は上靴
※ポールの無料貸し出しあり

定員 10人(申込順)

申込期間 1(金)～14(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います。※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 26(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

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 28(木)10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 10人(申込順) 申込期限 21(木)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

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

健康増進室に 新しいランニングマシンを設置

(独)日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ(toto)助成金を活用し、りんくる3階健康増進室(花川北6・1)にランニングマシンを新しく設置しました。ぜひ活用ください。

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

予約制 無料健康相談会

年に一度は自分の体をメンテナンス！筋肉量と脂肪のバランスが分かるInBody測定と今話題の老化を進める物質を測定するAGEs測定で自分の体の特徴を知ることができます。薬剤師や管理栄養士による「おくなり相談」や「食事の相談」コーナーも。

対象 市民 定員 各10人(申込順)

日時 29(金)

①14時～14時30分 ②14時30分～15時

③15時～15時30分 ④15時30分～16時

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 薬剤師、管理栄養士、保健師

申込期間 1(金)8時45分～22(金)17時15分

申込・問合せ 健康推進課 ☎72・3124



▲申込フォーム

がん検診による早期発見があなたの命を救います

—この機会にがん検診を受けましょう—

健康推進課 ☎72・3124

◆がん検診を実施中！

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)を対象に実施しています。※生活保護受給世帯・市民税非課税世帯は無料(事前に手続きが必要です)

◆無料クーポン券があります

がん検診の受診促進やがんの早期発見を目的に、一定の年齢に達した市民の方に、検診費用が無料となるクーポン券を送付しています。あなたの健康のため、ぜひこの機会に受診してください。

※令和6年度の対象者には5月下旬に無料クーポン券と健診の案内を送付しています

◆無料となるがん検診

【子宮頸がん検診】

対 R6/4/1現在、20歳の方
(H15/4/2～H16/4/1生まれ)

【胃・肺・大腸・乳がん検診】

対 R6/4/1現在、40歳の方
(S58/4/2～S59/4/1生まれ)

申 ①個別健診…希望する医療機関へ要予約
詳細は市HPや「おとなの健診ガイド」をご覧ください。

②集団健診 ③バス送迎健診

…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。

健康推進課 ☎72・3124

厚田支所 ☎78・1033

浜益支所 ☎79・2112



▲市HP



オンライン申請▲

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

脳の健康教室

6(水)・14(木)・21(木)13時30分～15時30分
厚田保健センター

乳幼児健診・3歳児健診

7(木)13時10分～14時30分

厚田保健センター

いきいきりハビリ 厚みの会

12(火)13時45～15時15分

厚田保健センター

いきいきりハビリ 望の会

13(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 虹の会

20(水)10時30分～11時45分

虹が原会館

転倒予防教室

28(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

浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

乳幼児歯科検診

6(水)9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

いきいき楽習

6(水)・13(水)・20(水)・27(水)

13時30分～16時 浜益支所

悠々サロン

8(金)10時～12時

浜益支所

リハビリ教室

12(火)・26(火)10時～12時

浜益支所

生きがいづくり学園文化祭

15(金)10時～15時

浜益コミセン「きらり」

はつらつ運動教室

28(木)13時30分～15時30分

浜益コミセン「きらり」

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 ①②③6(水)・20(水)

④20(水)、告知日12/4(水)

10時～16時(12時～13時除く)

予約 ☎011・383・3449

女性の健康相談

日時 12(火)13時30分～15時30分

申込期限 11(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 (金)	内科 18時～23時 幸愺会
2 (土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
3 (日・祝)	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
4 (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
5 (火)～8 (金)	内科 18時～23時 幸愺会
9 (土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
10 (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
11 (月)～15 (金)	内科 18時～23時 幸愺会
16 (土)	内科 19時～翌朝7時 幸愺会
17 (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
18 (月)～22 (金)	内科 18時～23時 幸愺会
23 (土・祝)	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
24 (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
25 (月)～29 (金)	内科 18時～23時 幸愺会
30 (土)	内科 19時～翌朝7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Ⅲ
- ③応急手当普及員講習

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) ③救命講習の講師を養成
する講習(3日間コース/24時間)

対 象 市民または市内勤務者で

①16歳以上 ②小学5年生以上 ③18歳以上

日 時 ①13(水)18時～19時30分 ②25(月)9時～12時
③12/4(水)～6(金)9時～17時

場 所 ①②石狩商工会館(花川北6・1)
③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

費 用 ③テキスト代別途有料(申込時に要確認)

申 込 方 法 7(木)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 ①1(金)・15(金)

10時30分～11時30分

②4(月・振)・18(月)10時30分～12時

③14(木)・28(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