

# ヘルシーライフ



## 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 9(月)

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎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。体脂肪や筋肉量などが分かる「体組成測定」もできます。

日時 11(水)10時～11時30分

場所 りんくる(花川北6・1)

申込期限 9(月)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

## 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。※マスク着用のこと

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(見学可)

問合せ ふまねっとはまなす

斉藤さん ☎73・5270

## 土曜日アクトタイム教室

～ニュースポーツ編～

日程・内容 14(土)卓球、3A(スリーエイ)

28(土)バドミントン、ボッチャ

時間 10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 千葉裕美氏

持ち物 上靴、飲み物

費用 ACT会員300円、非会員500円

そのほか ラケットの貸し出し可

問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト

☎62・8162

## ウォーキングの日イベント

### ノルディックウォーキング

正しいノルディックウォーキングの姿勢、歩き方を学び、約4kmのウォーキングをします。

日時 19(木)10時～12時

場所 りんくる(花川北6・1)

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 澁谷洋子氏

持ち物 飲み物、お持ちの方はポール、ポイントカード ※ポイントカードがない方は受付時に交付

定員 20人(申込順)

そのほか ウォーキングポールの貸し出し可

申込期限 12(木)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## 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、歯科衛生士による個別指導も(申込時要予約)。

対象 65歳以上の市民

日時 30(月)10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 普段お使いの歯ブラシ

定員 10人(申込順) 申込期限 24(火)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7017

## やさしい筋カトレーニング教室

対象 原則60歳以上の市民

日程 12/4～R3/1/27の月・水・金曜(全20回)

※12/28・30、R3/1/1・11除く

時間 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)

持ち物 運動できる靴・服装、飲み物

定員 各45人 費用 1,000円 ※別途入館料

そのほか 健康状態により参加できない場合あり

申込方法 電話で申し込み後、20(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

## 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

5(木)・12(木)・19(木)・25(水)

13時30分～15時30分

厚田保健センター

## 断酒会

9(月)18時30分～20時30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～11時30分

望来コミセン「みなくる」

## いきいきリハビリ 厚みの会

17(火)10時～11時30分

厚田保健センター

## いきいきリハビリ 虹の会

18(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

## 乳幼児健診・3歳児健診

26(木)13時30分～14時

厚田保健センター

## 浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

## 住民検診

6(金)6時30分～11時

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

## 乳幼児歯科検診

25(水)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

## 11/10～16は アルコール関連問題啓発週間

“ウィズコロナ”で在宅時間が増加し、飲酒量が増えていませんか？ 適量を超える飲酒は、さまざまな病気の原因となります。節度ある行動がとれなくなったり、免疫力の低下にもつながります。

この機会に1日の適量を意識し、休肝日(アルコールを飲まない日)を設け、体を内側から健康的にする“新しい生活様式”を取り入れましょう！

問 保健推進課 ☎72・3124

### 知っておきたい！ 1日のアルコールの適量

□ビール…………… 中びん1本500mlまで

□日本酒…………… 1合180mlまで

□焼酎(25度)…………… 100mlまで

□ワイン…………… グラス2杯240mlまで

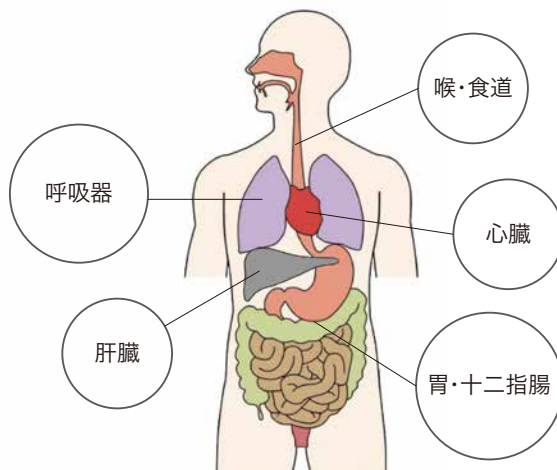


### 飲み過ぎを防ぐポイント

○1週間のうち、1日でも休肝日を作る

○おつまみや食事と合わせて飲む

飲み過ぎは、さまざまな臓器に悪影響を及ぼす可能性があります





# 救急当番病院

**内科**

昼間：日曜・祝日 9時～17時

夜間：月曜～金曜・祝日 18時～23時 土曜・日曜 19時～翌朝7時

**外科**

日曜・祝日 9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
1 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	2 <b>内科</b> 幸愷会	3 昼間 幸愷会 <b>内科</b> 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	4 <b>内科</b> 幸愷会	5 <b>内科</b> 幸愷会	6 <b>内科</b> 幸愷会	7 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
8 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	9 <b>内科</b> 幸愷会	10 <b>内科</b> 幸愷会	11 <b>内科</b> 幸愷会	12 <b>内科</b> 幸愷会	13 <b>内科</b> 幸愷会	14 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
15 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	16 <b>内科</b> 幸愷会	17 <b>内科</b> 幸愷会	18 <b>内科</b> 幸愷会	19 <b>内科</b> 幸愷会	20 <b>内科</b> 幸愷会	21 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
22 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	23 昼間 幸愷会 <b>内科</b> 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	24 <b>内科</b> 幸愷会	25 <b>内科</b> 幸愷会	26 <b>内科</b> 幸愷会	27 <b>内科</b> 幸愷会	28 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
29 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	30 <b>内科</b> 幸愷会	電話で医療機関に確認の上、受診してください。 石狩幸愷会病院 函花川北7・2 ☎71・2855 はまなす医院 函花畔4・1 ☎64・6622				
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						

## 夜間協力病院

手稲溪仁会病院 函札幌市手稲区前田1・12 ☎011・681・8111

※診療費とは別に時間外選定療養費5,500円(税込)がかかります

札幌東徳洲会病院 函札幌市東区北33東14 ☎011・722・1110

息苦しさ、強いだるさ、高熱など  
症状がある場合には  
すぐに相談を！

## 北海道 新型コロナウイルス 感染症 健康相談センター

☎0800・222・0018  
※24時間対応

江別保健所  
☎011・383・2111  
※平日8時45分～17時30分

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？  
迷ったときは

## #7119に電話を！

または  
☎011・272・7119

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

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

## 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

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。

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

## 北海道救急医療・ 広域災害情報 システム

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。

☎0120・20・8699

☎011・221・8699

## 救命講習に行こう！

① 応急手当普及員講習 救命講習の講師を養成する講習

② 普通救命講習Ⅲ

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 普通救命講習Ⅰ

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)



対 ① 応急手当普及員講習または再講習を受けてから3年以内の  
18歳以上の方 ※資格継続には3年ごとの再講習が必要

② 小学5年生以上、③ 16歳以上の市民または市内勤務者

日 ① 20(金) 18時～21時

② 27(金) 9時～12時 ③ 30(月) 18時～21時

所 石狩商工会館(花川北6・1)

持 動きやすい服装、筆記用具 定 各20人

申 17(火)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可

(一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217