

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 8(火)13時30分～15時30分

申込期限 7(月)

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

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場合は事前に要確認

日時 8(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 4(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

ウオー⁹の日イベント

ラダーウオーク講習会

はしご状のラダーを使って、バランスや足腰のトレーニングを行います。脳の活性化も期待できます。

日時 9(水)10時～11時30分

場所 花川南コミセン(花川南6・5)

講師 石狩市総合型地域スポーツクラブアクト 倉利隆氏

持ち物 上靴、飲み物、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 30人(申込順)

申込期限 7(月)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



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 10(木)13時30分～15時

場所 りんくる(花川北6・1)

申込期限 8(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

土曜日アクトタイム教室

～ニュースポーツ編～

日程・内容 12(土)卓球、ポッチャ

26(土)バドミントン、3A(スリーエイ)

時間 10時～11時

場所 りんくる(花川北6・1)

講師 千葉裕実氏

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

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 10(木)・17(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

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たと感じている方など

日時 1/7(木)～3/29(月)の週2回 ※全22回 10時～11時30分

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 8人(申込順)

費用 2,000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 11(金)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7017

ほっかいどう健康づくりツイッター

栄養・食生活、運動、休養、歯科保健、受動喫煙防止対策のほか、がん・生活習慣病などの予防に向けた情報を発信中です。

“見る”ことから健康づくりを

始めませんか?

問合せ 江別保健所

☎011・383・2111



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

1(火)9時～11時

厚田保健センター

いきいきリハビリ 虹の会

2(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

いきいきリハビリ 望の会

9(水)10時～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

15(火)10時～11時30分

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

総合がん検診

3(木)6時30分～11時

対がん協会検診センター

乳幼児健診

6(日)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

8(火)・22(火)10時～12時

浜益支所



冬季
健康スポーツ教室
歩くスキー

初心者でも
安心して
参加できます!
※マスク着用のこと

対象 市民 日時 1/7～3/18の毎週木曜13時～15時 ※祝日除く全10回

場所 スポーツ広場 歩くスキーコース(花畔337・3)ほか

持ち物 防寒着、帽子、手袋、スキー用具(レンタルは別途1回100円)

定員 50人 費用 1,500円

申込方法 氏名・住所・年齢・性別・電話番号・用具レンタル希望の有無(希望者は身長・靴のサイズ)を電話・ファクス・メールまたは直接

申込期限 21(月)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会(花畔337・4) ☎64・1220 ☎64・1222

☏i-sports@crocus.ocn.ne.jp



救急当番病院

内科

昼間:日曜・年末 9時~17時

夜間:月曜~金曜・年末 18時~23時 土曜・日曜 19時~翌朝7時

外科

日曜・年末 9時~17時

日	月	火	水	木	金	土
		1 内科 幸愷会	2 内科 幸愷会	3 内科 幸愷会	4 内科 幸愷会	5 内科 幸愷会
		夜間協力病院(23時~翌朝7時)				
6 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	7 内科 幸愷会	8 内科 幸愷会	9 内科 幸愷会	10 内科 幸愷会	11 内科 幸愷会	12 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
13 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	14 内科 幸愷会	15 内科 幸愷会	16 内科 幸愷会	17 内科 幸愷会	18 内科 幸愷会	19 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
20 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	21 内科 幸愷会	22 内科 幸愷会	23 内科 幸愷会	24 内科 幸愷会	25 内科 幸愷会	26 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
27 内科 昼間 みき 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	28 内科 幸愷会	29 昼間 幸愷会 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	30 昼間 幸愷会 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	31 昼間 幸愷会 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	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 〒花川北7-2 ☎71・2855 みき内科クリニック 〒花川南7-3 ☎75・2525 はまなす医院 〒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 〒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 〒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!

病院へ行く? 救急車を呼ぶ?
迷ったときは

お子さんが急病、
受診に迷ったときは

休日・夜間当番医など
医療機関情報を提供

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

#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



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

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救命ステップアップ講習(普通救命講習I)

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

②救命入門コース

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)



対 16歳以上の市民または市内勤務者で、①は応急手当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)を所持する方

日 ①18(金)18時~20時
②21(月)18時~19時30分

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 15(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