

# 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 9(火)13時30分～15時30分

申込期限 5(金)

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 9(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 5(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

## 土曜日アクトタイム教室

～ニュースポーツ編～

日程・内容 13(土)卓球、ポッチャ

27(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



## 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 4(木)13時30分～15時

場所 りんくる(花川北6・1)

申込期限 3(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

## ウオー<sup>9</sup>の日イベント

### スノーシュー

### スポーツ広場ウオーク

スポーツ広場のサッカー場とソフトボール場をスノーシューで約2kmウオーキングします。

日時 19(金)10時～11時30分

集合場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

持ち物 防寒靴、スノーシュー、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)

そのほか スノーシューの無料貸し出し可

申込期限 12(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



## スポーツ指導者セミナー

「発達の視点から能力を引き出す方法」の講義と、子どもが能動的に動く運動遊び&コンディショニングの実技を行います。

※マスク着用のこと

対象 スポーツ指導者、教育関係者など

日時 3/5(金)19時～21時

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

講師 リアンジョイ 代表 斉藤志保氏

持ち物 筆記用具、上靴

定員 20人(申込順) 費用 500円

そのほか 参加者は体調確認用紙を提出

申込期限 26(金)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220 ☎64・1222

✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp

## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## いきいきリハビリ 厚みの会

2(火)13時30分～15時

厚田保健センター

## 特定健診・がん検診

3(水)6時55分(厚田発)

対がん協会札幌がん検診センター

## 断酒会

8(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

10(水)10時15分～11時30分

望来コミセン「みなくる」

## あつた体操教室

15(月)

①9時30分～10時30分

望来コミセン「みなくる」

②11時～12時 虹が原会館

③14時～15時 厚田保健センター



## いきいきリハビリ 虹の会

24(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

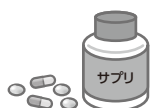
## 浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

## リハビリ教室

2(火)・16(火)10時～12時

浜益支所



## 健康食品の勧誘に注意!

～不安につけ込んだ悪質な電話勧誘に気をつけましょう～



### 相談事例1

電話勧誘で健康食品の押し売り…。断ったのに商品が届いた

一人暮らしの母が、電話で関節の痛みを和らげるサプリメントを勧められた。

必要ないと断ったが、後日商品と契約書・振込用紙が届いた。

返品したいがどうしたらいいの?



### 相談事例2

テレビ通販でひざ用サポーターを購入するはずが、健康食品を勧められた

テレビ通販で「今だけ半額」のサポーターを注文しようと電話をしたら、健康食品を勧められた。

「サポーターだけでいい」と断ったが、「健康食品を買うとサポーターはサービスする」と何度も勧められ、購入してしまった。

買うつもりはなかったので解約したい



### 対処法

●どちらも特定商取引に関する法律の電話勧誘販売に該当すると考えられ、契約書を受け取ってから8日間はクーリング・オフができます。その際の送料は事業者の負担とされています。

●注文した覚えがない商品が送られてきた、断れずに契約してしまった場合など、トラブルになったときは、消費生活センターにご相談ください。

問 石狩市消費生活センター(市役所1階) ☎75・2282

配置薬のトラブルも増えています。詳細は10ページ「暮らしの知っ得情報」へ



# 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> 幸愷会	2 <b>内科</b> 幸愷会	3 <b>内科</b> 幸愷会	4 <b>内科</b> 幸愷会	5 <b>内科</b> 幸愷会	6 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
7 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	8 <b>内科</b> 幸愷会	9 <b>内科</b> 幸愷会	10 <b>内科</b> 幸愷会	11 昼間 幸愷会 <b>内科</b> 夜間 幸愷会 <b>外科</b> はまなす	12 <b>内科</b> 幸愷会	13 <b>内科</b> 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
14 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	15 <b>内科</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
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
21 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</b> 幸愷会	22 <b>内科</b> 幸愷会	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
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
28 <b>内科</b> 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 <b>外科</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 〒花川北7-2 ☎71-2855					はまなす医院 〒花畔4-1 ☎64-6622



## 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

発熱があり、医療機関を受診される時は事前に電話相談を!

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

- ①かかりつけ医がいる方は、かかりつけ医にお電話を
- ②かかりつけ医がない方は、下記にお電話を

**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

救急安心センターさっぽろ  
**#7119** または  
☎011-272-7119

看護師が  
救急医療相談に  
対応します。



**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 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)

### ② 普通救命講習II

①に加え効果測定1時間

### ③ 応急手当普及員講習I

救命講習の講師を養成する講習(3日間コース/24時間)



対 ①②小学5年生以上、③18歳以上の市民または市内勤務者

日 ①19(金)9時~12時 ②19(金)9時~13時

③24(水)~26(金)9時~17時

所 花川北コミセン(花川北3-2)

持 動きやすい服装、筆記用具 定 各10人

¥ ③応急手当指導者標準テキスト(ガイドライン2015対応)が必要。  
テキスト代3,740円(税込) ※要申込

申 16(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