

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 6(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方は事前に要確認

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

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

ウオー^ク9の日イベント

灼熱ウオー^ク

花川南地区を約5kmウオー

キング。気持ちの良い汗を流しましょう。

※マスク着用のこと

日時 19(木) 10時～12時

集合場所 彩林公園(花川南8・3)

持ち物 飲み物、帽子、ポイントカード

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



第2回 石狩いきいきウオーキング in 厚田

厚田キャンプ場から道の駅石狩「あいりーど

厚田」まで約6kmのウオーキングとお買い物を

楽しみます。※マスク着用のこと。荒天中止

対象 市民 ※小学生以下は保護者同伴

日時 28(土) 8時45分～13時

集合場所 市役所(花川北6・1)

※バス送迎。厚田支所集合も可

持ち物 飲み物、帽子、ポイントカード

定員 20人(申込順)

申込期限 13(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

パワーリハビリ事業

内容 筋力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 9/6(月)～11/29(月)の週2回

10時～11時30分 ※全23回

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 3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 13(金)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

浜益温泉入浴送迎

対象 70歳以上(厚田・浜益区の方除く)

日時 9/16(木) 9時～17時

持ち物 入浴セット

定員 20人(申込多数時抽選)

費用 入浴料250円

そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 2(月)～10(火)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

厚田区 ※費用は要問合せ

☎厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

乳幼児健診・3歳児健診

5(木) 13時10分～14時15分

厚田総合センター

断酒会

9(月・振) 18時30分～20時30分

厚田総合センター

浜益区 ※費用は要問合せ

☎浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

総合がん検診

4(水) 6時30分～15時

対がん協会札幌健診センター

リハビリ教室

10(火) 10時～12時 浜益支所

はつらつ運動教室

26(木) 10時～12時 浜益コメン「きりり」

リハビリ教室

27(金) 10時～12時 浜益支所

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 保健推進課 ☎72・3124

熱中症に注意!



☎保健推進課 ☎72・6124

気温・湿度が高く、風が弱い、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。

また、マスク着用により熱中症のリスクが高まるため、ご注意を!

- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずしましょう
- マスク着用時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう
- 天気予報で気温や湿度などを事前に確認しましょう
- 日傘や帽子を利用し、涼しい服装を心がけましょう
- 水分や塩分は小まめにとりましょう
- 日陰を利用し、小まめに休憩しましょう

環境省の熱中症予防情報サイトで暑さ指数の実況や予測などをチェック!

環境省 熱中症予防 で 検索

石狩市の新型コロナワクチン接種状況

(ワクチン接種予約)

石狩市新型コロナワクチンコールセンター

☎0570・20・0694

9時～17時 ※土・日・祝日も対応

☎76・6935



▲予約サイト



▲花川南コメン集団接種会場

	対象者	クーポン券発送		1回目接種	2回目接種		
		計	27,237通				
7/16 現在	60～64歳	7/9	2,697通	1,032人	0人		
	優先接種の方	7/7～	1,046通				
	基礎疾患のある方	6/29～	3,146通	3,245人	40人		
	65～69歳	6/16	4,294通				
	70～74歳	6/3	5,922通			5,129人	3,663人
	75～79歳	5/24	3,911通			3,443人	3,012人
	80歳以上	4/26	6,221通	5,069人	4,739人		



救急当番病院

内科

昼間:日曜・振休 9時～17時

夜間:月曜～金曜 18時～23時

土曜・日曜・振休 19時～翌朝7時

外科

日曜・振休 9時～17時

日	月	火	水	木	金	土
1 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	2 内科 幸愷会	3 内科 幸愷会	4 内科 幸愷会	5 内科 幸愷会	6 内科 幸愷会	7 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
8 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	9 昼間 はまなす 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	10 内科 幸愷会	11 内科 幸愷会	12 内科 幸愷会	13 内科 幸愷会	14 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
15 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	16 内科 幸愷会	17 内科 幸愷会	18 内科 幸愷会	19 内科 幸愷会	20 内科 幸愷会	21 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
22 内科 昼間 みき内科 夜間 幸愷会 外科 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	27 内科 幸愷会	28 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
29 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	30 内科 幸愷会	31 内科 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 花川北4・1 ☎64・6622 みき内科クリニック 花川南7・3 ☎75・2525			
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

発熱があり、医療機関を受診されるとき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**

☎0120・501・507

※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)

②応急手当普及員再講習

応急手当普及員講習または再講習受講後3年以内の方

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 ①16歳以上 ②18歳以上

③小学5年生以上の市民または市内勤務者

日 ①20(金)18時～19時30分 ②27(金)18時～21時

③30(月)9時～12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10人

申 18(水)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