

ヘルシーライフ



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
日時 14(木)・28(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



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 12(火)13時30分～15時30分
申込期限 8(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 12(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 8(金)12時
申込・問合せ 江別保健所健康推進課 ☎011・383・2111

ウオーキングの日イベント 錦秋ウォーク

市役所と東茨戸方面を往復する約6kmのウォーキング!
 ※マスク着用
日時 19(火)10時～12時
集合場所 市役所(花川北6・1)
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



厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

※行事はお休みです

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

12(火)・26(火)10時～12時 浜益支所

はつらつ運動教室

21(木)10時～12時 浜益コミセン「きらり」

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



高齢者の予防接種



インフルエンザ予防接種

対象 ○65歳以上の市民
 ○60歳以上65歳未満で、循環器や呼吸器機能などに障がい(身体障がい者手帳1級程度)がある市民
接種期間 1(金)～R4/1/31(月)
接種回数 1回(公費負担で接種できる回数)
持ち物 住所が確認できる身分証明書(介護保険証など)
費用 1,000円
 ※生活保護受給者は無料、福祉総務課に要申込
そのほか 12月・1月は予約が取りやすい傾向にあります

肺炎球菌ワクチン接種

対象 ○本年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる市民(誕生日前可)
 ○60歳以上65歳未満で、循環器や呼吸器機能などに障がい(身体障がい者手帳1級程度)がある市民
接種期限 R4/3/31(木)
助成回数 生涯1回限り
費用 3,500円 ※生活保護受給者は無料、福祉総務課に要申込

共通事項

実施医療機関 市HPをご覧になるか下記へ問合せ
 ※入院中など、市内の医療機関で受けることができない方は、事前下記へ要問合せ
問合せ 保健推進課 ☎72・6124
 厚田保健センター ☎78・1033
 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

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

9/15現在	接種対象人口	1回目		2回目	
		接種者数	接種率	接種者数	接種率
12歳から19歳まで	4,195人	394人	9.4%	104人	2.5%
20歳から29歳まで	4,231人	641人	15.2%	233人	5.5%
30歳から39歳まで	5,282人	1,692人	32.0%	443人	8.4%
40歳から49歳まで	8,383人	4,173人	49.8%	1,410人	16.8%
50歳から59歳まで	7,340人	4,911人	66.9%	3,582人	48.8%
60歳から64歳まで	3,388人	2,604人	76.9%	2,447人	72.2%
65歳以上	20,445人	17,934人	87.7%	17,710人	86.6%
合計	53,264人	32,349人	60.7%	25,929人	48.7%



▲花川南コミセン集団接種会場



救急当番病院

内科 昼間:日曜 9時~17時
 夜間:月曜~金曜 18時~23時 土曜・日曜 19時~翌朝7時

外科 日曜 9時~17時

日	月	火	水	木	金	土
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						1 内科 幸愷会 <small>夜間協力病院(23時~翌朝7時)</small>
						2 内科 幸愷会
3 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	4 内科 幸愷会	5 内科 幸愷会	6 内科 幸愷会	7 内科 幸愷会	8 内科 幸愷会	9 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
10 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 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	15 内科 幸愷会	16 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
17 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	18 内科 幸愷会	19 内科 幸愷会	20 内科 幸愷会	21 内科 幸愷会	22 内科 幸愷会	23 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
24 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 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	29 内科 幸愷会	30 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
31 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	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 <small>※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</small> 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 <small>※24時間対応</small>	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 <input type="button" value="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。 <small>ハローキューキュー</small> ☎0120-20-8699 <small>ハローキューキュー</small> ☎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 **上級救命講習** 成人、小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去、止血法などに関する筆記と実技試験

- 対** ①②小学5年生以上の市民または市内勤務者 ③16歳以上
- 日** ①22(金)9時~12時 ②22(金)9時~13時 ③25(月)9時~17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** 20(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