

ヘルシーライフ



12/1は世界エイズデー

エイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に制定されました。江別保健所ではエイズの相談を随時受け付けています。

HIV抗体検査など、詳細はお問い合わせください。

※HIV抗体検査は匿名・無料で受けられますが健康診断目的の場合は有料

場所・申込・問合せ 江別保健所
(江別市錦町4・1)

☎011・383・3449(エイズ相談専用電話)

※平日8時45分～17時30分

ウォーキングの日イベント スノーウオーク



花川南コミセンから発寒川沿いを通り新川方面を回る約6kmのウォーキング! ※マスク着用

日時 9(木) 10時～12時

集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)

持ち物 飲み物、防寒着、ポイントカード

※ポイントカードがない方は受け付け時に交付

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

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 ①9(木) ②16(木) 10時30分～12時

場所 ①学び交流センター(花川北3・3)

②紅葉山会館(花川北2・2)

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 14(火) 13時30分～15時30分

申込期限 10(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 14(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 10(金) 12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

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

日程 1/6(木)～3/31(木)の週2回(全23回)

時間 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 10(金)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

冬季健康スポーツ教室

歩くスキー

初心者歓迎! ※マスク着用

対象 市民

日程 1/6～3/10の毎週木曜(全10回)

時間 13時～15時

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 防寒具、スキー用具

定員 50人

費用 1,500円(用具レンタルは別途1回100円)

そのほか ヘルスプロモーションクラス対象事業

申込方法 氏名・住所・年齢・性別・電話番号・用具レンタルの有無(希望者は身長・靴のサイズ)を電話・ファクス・メール・窓口で申し込み

申込期限 20(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

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

7(火) 9時～10時30分

厚田保健センター

断酒会

13(月) 18時30分～20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

乳幼児歯科検診

1(水) 9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

乳幼児健診

5(日) 9時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

乳がん・子宮がん検診

7(火) 8時30分～11時

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

8(水)・21(火) 10時～12時

浜益支所

はつらつ運動教室

16(木) 9時30分～11時45分

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



新型コロナワクチン接種のお知らせ



問合せ 新型コロナウイルス感染症対策課

☎72・3640

集団接種

日程 3(金)・11(土)・17(金)

場所 りんくる(花川北6・1)

※花川南コミセン・厚田保健センターでは実施しません

市内医療機関での接種

今月は実施しません。

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

※コールセンターは12/29(水)～1/3(月)まで休業



▲予約サイト

石狩市の新型コロナワクチン接種状況

11/10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～19歳	4,271人	2,961人	69.3%	2,514人	58.9%
20歳～29歳	4,248人	2,897人	68.2%	2,608人	61.4%
30歳～39歳	5,295人	3,887人	73.4%	3,644人	68.8%
40歳～49歳	8,393人	6,854人	81.7%	6,617人	78.8%
50歳～59歳	7,348人	6,218人	84.6%	6,100人	83.0%
60歳～64歳	3,389人	2,988人	88.2%	2,951人	87.1%
65歳以上	20,463人	18,735人	91.6%	18,394人	89.9%
合計	53,407人	44,540人	83.4%	42,828人	80.2%



救急当番病院

内科 昼間:日曜・年末 9時～17時

夜間:月曜～金曜 18時～23時 土曜・日曜・年末 19時～翌朝7時

外科 日曜・年末 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 みき内科クリニック 花川南7・3 ☎75・2525			1 内科 幸愷会	2 内科 幸愷会	3 内科 幸愷会	4 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
5 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	6 内科 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
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
12 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 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	17 内科 幸愷会	18 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
19 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	20 内科 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
夜間協力病院(23時～翌朝7時)						
26 内科 昼間 みき内科 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	27 内科 幸愷会	28 内科 幸愷会	29 内科 幸愷会	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	
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**

☎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救命ステップアップ講習

応急手当の知識と技術のレベルアップを図る講習
※この講習を受講すると普通救命講習Iを修了したものとみなされます

対 市民または市内勤務者で、①16歳以上

②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)を所持する小学5年生以上

日 ①17(金)18時～21時 ②20(月)9時～11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 15(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