



# 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。

日時 8(木)・22(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

問合せ ふまねっとはまなす

斉藤さん ☎73・5270

## ウォー9の日イベント 爽涼ウォーク



市役所から石狩手稲線を通り青葉公園までの往復約7kmのウォーキング! ※雨天中止

日時 9(金)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、マスク

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## 献血にご協力を!

コロナ禍で献血協力が減少し、輸血医療が大変厳しい状況です。ご協力をお願いします。

日時 10(土)9時30分～16時30分

場所 ビッグハウス花川店(樽川6・1)

問合せ 石狩市献血推進協議会(福祉総務課内) ☎72・3152



## 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 13(火)13時30分～15時30分

申込期限 12(月)16時

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

## はまますいっぺかだれやフットパス 秋の巻

浜益の自然や食、地域の方との交流を楽しみながら歩く「フットパス」。第一人者の講師と一緒に、稲刈りを控えた田んぼが広がる実田地区を歩きます。サケの遡上も見られるかも!?

日時 25(日)10時～(受付9時45分～)

集合場所 浜益温泉(実田254・4)

講師 (株)ジオ 小川浩一郎氏

持ち物 帽子、雨具、虫よけ、飲み物

定員 20人(申込順)

費用 1,000円(浜益温泉入浴料、保険料含む)

申込期限 16(金)

申込・問合せ 浜益観光まちづくり推進協議会

事務局(浜益支所地域振興課内)

☎79・2029

## 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 10/13(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 1(木)～8(木)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

## 幼児の目の健康相談

3歳児健診で屈折検査機器による検査を受けていないお子さんに検査を行います。

対象 H29/4月～H31/4月生まれの幼児(来年度の就学児童には就学時健診で実施)

日程 ①12(月) ②30(金)

※時間は申込時にお伝えします

場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 母子健康手帳

定員 各30人(申込順)

申込期限 ①7(水) ②27(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124



## ①やさしいながら体操講習会

## ②しっかりながら体操講習会

忙しくて時間のない方や激しい運動ができない方におすすめ! 日常生活に取り入れられる簡単なエクササイズです。

日時 ①10/5(水) ②10/12(水)

10時～11時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 studio AWAKE! 主宰 杉本季依美氏

持ち物 飲み物

定員 各10人(申込順)

そのほか 1日のみ・両日参加も可

申込期間 1(木)～28(水)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## 9月はがん征圧月間!

がん検診は早期発見のチャンス! 下半期の集団検診・バス送迎検診の申し込みは1(木)からです。忘れず受けましょう。

詳細は本紙5月号折り込みの

「おとなのけんしんガイド」(右記

からも閲覧可)をご覧ください。

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124



## 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

## 9/10～16は自殺予防週間

こころの不調や生活の問題を抱えている方、一人で悩まず相談しましょう。

### ●よりそいホットライン

☎0120・279・338 ※24時間対応

### ●こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・556 平日9時～21時

※土・日・祝日10時～16時、年末年始除く

### ●SNS相談(LINE、Twitter、チャットなど)

「厚生労働省 SNS相談」で検索

または右記を読み取り

厚生労働省 SNS相談▶



### 【命を守るゲートキーパー】

悩んでいる方に声をかけ、話を聞き、支援につなげ、見守る方のことです。特別な資格は必要ありません。

厚生労働省HP▶



問合せ 保健推進課 ☎72・3124

## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 脳の健康教室

1(木)・7(水)・15(木)・22(木)・29(木)

13時30分～15時30分

厚田保健センター

## 転倒予防教室

8(木)

9時30分～10時30分 望来コミセン「みなくる」

10時50分～11時50分 虹が原会館

13時～14時 厚田保健センター

## 断酒会

12(月)18時30分～20時30分

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 厚みの会

13(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

## いきいきりハビリ 望の会

14(水)10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

## いきいきりハビリ 虹の会

21(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

## 乳幼児歯科検診

28(水)13時30分～14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

## 乳幼児健診

4(日)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

## リハビリ教室

6(火)・27(火)10時～12時

浜益支所

## いきいき楽習

7(水)・14(水)・21(水)・28(水)

13時30分～15時30分

浜益支所

## 総合がん検診

9(金)6時30分～15時

対がん協会札幌がん検診センター

## はつらつ運動教室

9(金)10時～12時

浜益コミセン「きらり」

## 悠々サロン

13(火)9時30分～11時30分

浜益支所

## 乳幼児歯科検診

14(水)9時30分～11時30分

浜益コミセン「きらり」

# 救急当番病院

電話で医療機関に確認の上、受診してください。

1(木)・2(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
3(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
4(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愜会 はまなす
5(月)～9(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
10(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
11(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愜会 幸愜会 幸愜会
12(月)～16(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
17(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
18(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愜会 はまなす
19(月・祝)	<b>内科</b> 9時～17時 18時～23時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愜会 はまなす
20(火)～22(木)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会
23(金・祝)	<b>内科</b> 9時～17時 18時～23時 <b>外科</b> 9時～17時	はまなす 幸愜会 はまなす
24(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愜会
25(日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	みき内科 幸愜会 幸愜会
26(月)～30(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愜会

石狩幸愜会病院 所花川北7・2・22 ☎71・2855  
 はまなす医院 所花畔4・1・141・1 ☎64・6622  
 みき内科クリニック 所花川南7・3・42 ☎75・2525

## 夜間協力病院 月曜～金曜 23時～翌朝7時

手稲溪仁会病院  
 所札幌市手稲区前田1・12・1・40 ☎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  
 所札幌市東区北33東14・3・1 ☎011・722・1110

病院へ行く? 救急車を呼ぶ?  
迷ったときは

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  
**#7119** または  
 ☎011・272・7119

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

お子さんが急病!  
受診に迷ったときは

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。

## 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

日本小児科学会

こどもの救急

検索

休日・夜間当番医など  
医療機関情報を提供

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。

北海道救急医療・  
広域災害情報システム

☎0120・20・8699

☎011・221・8699

## 保健所からの大事なお知らせ

問 保健推進課 ☎72・6124

現在、新型コロナウイルス感染者が増加しており、  
今後、医療機関の受診が困難となる恐れがあります。

感染者の9割以上は自宅療養となることから、感染  
に備え、自宅で次の物品の用意をお願いします。

### 1. 解熱薬・氷のう

- ・アセトアミノフェンを主成分とする鎮痛解熱薬、同成分を含む風邪薬(15歳以上はイブプロフェン、ロキソプロフェンを成分とする薬剤でも可。詳細は薬剤師にお尋ねを)
- ・氷のう、冷却ジェルシートなど



### 2. 食料品

- ・パックご飯や乾麺、シリアル、レトルトパック、缶詰など日持ちするもの(最低、人数×3日分程度)
- ・子どものおやつ、粉ミルク、レトルトの離乳食など



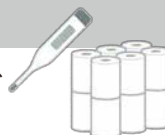
### 3. 経口補水液

- ・スポーツドリンクなど水分補給のための飲み物(特に子どもがいる家庭)



### 4. そのほか

- ・体温計、トイレトペーパー、紙おむつ、衛生用品など(無いと困るもの)



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!

- 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。  
後遺症についても相談可