

## 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。街頭献血にご協力をお願いします。

日時 7(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 10(火)13時30分～15時30分

申込期限 6(金)16時

場所・申込・問合せ 江別保健所  
(江別市錦町4・1) ☎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。

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

問合せ ふまねっとはまなす  
斉藤さん ☎73・5270

## ウオー<sup>9</sup>の日イベント スノーウオーク ※荒天中止

花川南コミセンから石狩手稲を通り、新琴似一番通に行き戻り約6kmのウオーキング!

日時 19(木)10時～12時

集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)

持ち物 帽子、手袋、防寒着、飲み物、ポイントカード、マスク

問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

## 春の体力アップトレーニング教室

内容 筋力トレーニング・スポーツレクリエーションなど

対象 原則60歳以上の市民

※健康状態によっては参加できない場合あり  
日時 2/3～3/24の毎週月・金曜 ※全15回

①12時30分～13時30分

②14時～15時

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)  
サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)

持ち物 運動靴、運動できる服装

定員 各45人

費用 700円

申込方法 電話し、27(金)までに参加申込書兼誓約書を提出

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会  
☎64・1220

## 第44回

## 石狩浜歩くスキー& かんじきウオーキングの集い

内容 歩くスキーの部 3km・6km

かんじきウオーキングの部 3km

対象 小学生以上

日時 2/5(日)受付9時～9時30分

開会式9時45分～、スタート10時～

集合場所 旧石狩小学校(横町39)

コース 石狩浜周辺

定員 100人(申込順)

費用 500円(中学生以下無料)

そのほか スキー・かんじきの貸し出しあり。

番屋の湯入浴券プレゼント(当日のみ有効)

申込方法 18(水)までに所定の申込書を提出

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

(〒061-3218 花畔337・4)

☎64・1220 ☎64・1222



## 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

## 厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

## 断酒会

9(月・祝)18時30分～20時30分  
厚田総合センター

## 転倒予防教室

11(水)・16(月)

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

## いきいきりハビリ 厚みの会

17(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

18(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

25(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

## はつらつ運動教室

6(金)9時30分～11時45分

浜益コミセン「きらり」

## リハビリ教室

10(火)・24(火)10時～12時

浜益支所

## 悠々サロン

17(火)9時30分～11時45分

浜益支所

## 「あの時、受けておけばよかった…」 と思う前に検診を受けよう!

問 保健推進課 ☎72・3124

石狩市に住民票があり、職場などで検診を受ける機会のない方(自営業・主婦・退職者など)に実施しています。

本年度、検診が無料で受けられる方には各種(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・肝炎ウイルス・子宮頸がん)クーポン券を送付しています。

有効期限は3/31(金)です。例年3月は駆け込み受診による混雑が予想されますのでお早めに!



▲おとなの  
けんしん  
ガイド

検診内容 ※クーポン券の再発行は保健推進課①☎72・3124 ②☎72・6124まで

### ①各種がん・肝炎ウイルス検査

対象 R4/4/1現在40歳の方:胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・肝炎ウイルス  
R4/4/1現在20歳の方:子宮頸がん

受診方法 個別検診・集団検診・バス送迎検診の中から選べます

### ②風しん抗体検査

対象 S37/4/2～S54/4/1生まれの男性

申込方法 医療機関へ

直接申し込み

※実施医療機関は

市HPに掲載



▲市HP

石狩市では心疾患や  
脳血管疾患よりも  
「がん」で亡くなる方が  
多いみたいだゾ!



# 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 (日・祝)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愺会 幸愺会 幸愺会
2 (月・振休)	<b>内科</b> 9時～17時 18時～23時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愺会 幸愺会 はまなす
3 (火)	<b>内科</b> 9時～17時 18時～23時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愺会 幸愺会 はまなす
4 (水)～6 (金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
7 (土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
8 (日)	<b>内科</b> 9時～17時 19時～翌朝7時 <b>外科</b> 9時～17時	幸愺会 幸愺会 幸愺会
9 (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 幸愺会 はまなす
10(火)～13(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
14(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
15(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 幸愺会 はまなす
16(月)～20(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
21(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
22(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 幸愺会 幸愺会
23(月)～27(金)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会
28(土)	<b>内科</b> 19時～翌朝7時	幸愺会
29(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 幸愺会 はまなす
30(月)・31(火)	<b>内科</b> 18時～23時	幸愺会

石狩幸愺会病院 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7,700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

## コロナ感染者への支援の流れ

問 江別保健所  
 ☎011-383-2111  
 FAX011-383-2185



症状が軽い方は、ご自身の健康管理による  
 自宅療養を基本とし、体調が悪化した場合は、  
**北海道陽性者健康サポートセンター**へ  
 ご相談ください。

なお、感染を疑う症状がある場合は右記に  
 沿ってご対応ください。

ご活用ください!  
**北海道コロナチャットボット**



・陽性となった方  
 ・検査を受けたい方  
 をご案内



ホッポ

65歳未満で症状が軽く、  
 自己検査を希望される方など

抗原検査キットによる自己検査

検査キットの  
 申し込みはWeb ▶



または自費購入 ※キットは、体外診断用  
 医薬品(国承認)  
 ☎0120-025-451

65歳以上の方や基礎疾患のある方、妊娠  
 している方、その他受診を希望される方など

発熱外来で受診・検査

①かかりつけ医に電話  
 ②かかりつけ医がいない方は、  
 健康相談センター(24時間)  
 ☎0120-501-507に電話

受診・検査

陽性(疑い)  
 陽性者登録センター

陽性者登録フォーム ▶



陽性判定  
 自身による健康管理

体調悪化時の健康相談

陽性判定

右記以外の方は  
 届出対象外

届出  
 対象

①65歳以上の方  
 ②入院を要する方  
 ③重症化リスクがあり、  
 かつ、治療を要する方  
 ④妊娠している方

保健所などによる健康観察

北海道陽性者健康サポートセンター

☎0120-303-111

24時間