



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 9(木)・23(木・祝) 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



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)16時

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

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 19(日) 9時30分～16時30分

場所 イオンスーパーセンター石狩緑苑台店(緑苑台中央1・2)

問合せ 石狩市献血推進協議会

(福祉総務課内) ☎72・3152



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

ウオー9の日イベント スノーシュー防風林探検 ウォーク ※荒天中止



石狩浜夢の木プロジェクト代表 安田秀子氏を講師に迎え、防風林内の植生を学びながらスノーシューで約4kmをウォーキング!

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 帽子、手袋、防寒着、飲み物、ポイントカード、マスク

定員 10人(申込順)

申込期間 1(水)～7(火)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123

健康ヨガ体験教室

～自分のからだに向き合う時間を～

内容 初心者向けのヨガ講習・実技

①背中と肩甲骨を意識して

②股関節をメインに

対象 市民

日程 ①15(水) ②22(水)

時間 10時～11時30分

場所 花川南コミセン(花川南6・5)

持ち物 飲み物

定員 各15人(申込順)

そのほか 1日のみ、両日参加も可

申込期間 1(水)～10(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



講師 日本ヨガ研修道場認定

メディカルヨガインストラクター IKUKO氏

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

転倒予防教室

2(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

いきいきりハビリ 虹の会

8(水) 10時30分～11時30分

虹が原会館

特定健診・がん検診

10(金) 6時55分～

対がん協会札幌がん検診センター

断酒会

13(月) 18時30分～20時30分

厚田保健センター

いきいきりハビリ 厚みの会

14(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

22(水) 10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

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

3(金) 9時30分～11時45分

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

7(火)・21(火) 10時～12時 浜益支所

悠々サロン

14(火) 9時30分～11時45分

浜益支所

こころの健康づくり講演会 高齢期をイキイキと過ごすための こころの持ち方

～こころを元気に保つためのセルフケア～

新型コロナウイルスの影響や社会の変化に伴い、日常生活でストレスを抱え、心身共に“しんどさ”を感じるようになりました。

長い人生をイキイキと元気に過ごすため、精神科医師からセルフケアを学んでみませんか?

対象 市民、市内に通勤・通学する方

日時 3/10(金) 10時～11時30分

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

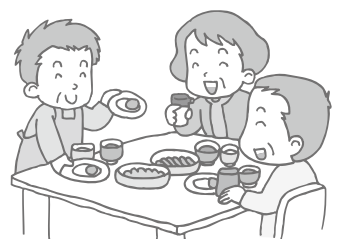
講師 医療法人 天公会 石狩ファミリアホスピタル

副院長 河合剛多氏

定員 30人(申込順)

申込期間 6(月)～28(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124



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(水)～3(金)	内科	18時～23時	幸愜会
4(土)	内科	19時～翌朝7時	幸愜会
5(日)	内科	9時～17時	はまなす
	外科	9時～17時	はまなす
6(月)～10(金)	内科	18時～23時	幸愜会
	内科	9時～17時	はまなす
11(土・祝)	内科	19時～翌朝7時	幸愜会
	外科	9時～17時	はまなす
12(日)	内科	9時～17時	幸愜会
	外科	9時～17時	幸愜会
13(月)～17(金)	内科	18時～23時	幸愜会
	内科	19時～翌朝7時	幸愜会
18(土)	内科	9時～17時	はまなす
	外科	9時～17時	はまなす
19(日)	内科	18時～23時	幸愜会
	内科	9時～17時	はまなす
20(月)～22(水)	内科	18時～23時	幸愜会
	外科	9時～17時	はまなす
23(木・祝)	内科	9時～17時	幸愜会
	外科	9時～17時	はまなす
24(金)	内科	18時～23時	幸愜会
	内科	19時～翌朝7時	幸愜会
25(土)	内科	9時～17時	みき内科
	外科	9時～17時	幸愜会
26(日)	内科	19時～翌朝7時	幸愜会
	外科	9時～17時	幸愜会
27(月)・28(火)	内科	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・ ☎0120・20・8699
 広域災害情報システム ☎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)

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