



ヘルシーライフ



ウオー9の日イベント ラダーウオーク講習会

はしご状のトレーニング用具を使い、バランス感覚や足腰を鍛えます。脳の活性化も期待できます。

日時 9(木) 10時~12時

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

講師 Veitu石狩 代表 寺島聖人氏

持ち物 上靴、飲み物、ポイントカード、マスク

※ポイントカードがない方は受付時に交付

定員 20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



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) 10時30分~12時

場所 市公民館(花川北3・3 学び交流センター)

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

オストメイト相談会

ストーマ装具の扱い方や失敗を防ぐ方法、トラブル対処法の相談会です。市内のオストメイトとの交流会も!

対象 オストメイト(人工肛門または人工ぼうこうの方)と家族

日時 11(土) 13時30分~16時(受付13時~)

場所 りんくる(花川北6・1)

問合せ (公社)日本オストミー協会

北海道支部 事務局長 中山さん

☎011・764・2824

献血にご協力を!

日時 12(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



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

お口の健康教室

お口の正しい手入れ方法などの講話。希望者は教室終了後、歯科衛生士の個別指導を受けられます(要申込)。

対象 65歳以上の市民

日時 30(木) 10時~11時

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 5人(申込順)

申込期限 23(木)

申込・問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

はりきりウォーキングラリーPart8

楽しく目標を持ってウォーキングに取り組まいませんか? 今回はオリンピック開催地のドイツ・ミュンヘンからイギリス・ロンドンを目指す「ヨーロッパオリンピック開催地制覇③」(距離1,972km、274万歩)です。

記録手帳に毎日の歩数を記録し、期間内に完歩した方に完歩証を発行します。

※歩数計を用意のこと

実施期間 4/1~R6/3/31

対象 市内在住・在勤の方

申込期間 1(水)~

申込・問合せ スポーツ健康課(りんくる3階) ☎72・6123

厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

オープンダイアログトレーニーによる無料対話セラピー

ゆっくりと自身のことを語ってみませんか?

日程 4/1(土)~8/31(木)

時間 希望時間で調整。1セッション1時間

場所 NPO法人イコロン村(花川南8・2)、

自宅訪問、オンラインのいずれか

講師 公認心理師 岩城寧子氏とトレーニー(研修生)の2人で行います

定員 3組

申込期間 4/1(土)~6/30(金)

申込・問合せ NPO法人イコロン村

岩城さん ☎62・9114

☒yasuco@icoron.org

3月は自殺対策強化月間

自殺の多くは、防ぐことができる社会的な問題です。一人で悩まずに相談を!

●こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・556

●よりそいホットライン(24時間)

☎0120・279・338 HP▶

●孤独・孤立対策ウェブサイト

各種支援制度や相談窓口を

紹介します。 HP▶

問合せ 保健推進課 ☎72・3124



忘れていませんか?

子どもの予防接種

市では、各種予防接種を実施しており、それぞれ接種期間があります。期間を逃すと自費での接種となるので、母子健康手帳を確認し、忘れずに受けましょう。

問合せ 保健推進課

☎72・6124



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

乳幼児健診・3歳児健診

2(木) 13時10分~14時30分

厚田保健センター

乳幼児歯科検診

7(火) 9時~10時30分

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

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

15(水) 10時15分~11時45分

望来コミセン「みなくる」

特定健診・がん検診

16(木) 6時55分~

対がん協会 札幌がん検診センター

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30分

浜益コミセン「きらり」

がん検診

5(日) 6時30分~10時

浜益コミセン「きらり」

リハビリ教室

7(火)・28(火) 10時~12時

浜益支所

乳幼児健診

12(日) 9時30分~11時

浜益コミセン「きらり」

悠々サロン

14(火) 9時30分~11時30分

浜益支所

結核検診

15(水) 10時~10時30分

浜益国保診療所

緑苑台パークゴルフ場 2023シーズン券販売

費用 大人18,000円、65歳以上13,000円、中学生以下5,000円

申込方法 証明写真(3cm×2.5cm)、身分証、費用(福祉利用割引券も利用可)を持参し、所定の申込用紙を提出

申込期間 4/12(水) 10時~

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

(花畔337・4) ☎64・1220

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	幸愷会
4(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
5(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	はまなす 幸愷会 はまなす
6(月)～10(金)	内科 18時～23時	幸愷会
11(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
12(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	幸愷会 幸愷会 幸愷会
13(月)～17(金)	内科 18時～23時	幸愷会
18(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
19(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	はまなす 幸愷会 はまなす
20(月)	内科 18時～23時	幸愷会
21(火・祝)	内科 9時～17時 18時～23時 外科 9時～17時	はまなす 幸愷会 はまなす
22(水)～24(金)	内科 18時～23時	幸愷会
25(土)	内科 19時～翌朝7時	幸愷会
26(日)	内科 9時～17時 19時～翌朝7時 外科 9時～17時	みき内科 幸愷会 幸愷会
27(月)～31(金)	内科 18時～23時	幸愷会

石狩幸愷会病院 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