



ヘルシーライフ



6/4~10は歯と口の健康週間

いつまでも食べることを楽しむために歯も“けんしん”を受けましょう!

【歯周病検診】

対象 ①妊娠中の方(受診時点)
②40・50・60歳の方(R5/4/1時点)
③70歳の方(R5/4/1時点)
費用 ①無料 ②500円 ③300円 ▲市HP
※②③市民税非課税世帯・生活保護受給世帯の方は無料(受診前に保健推進課で手続きが必要)



問合せ 保健推進課 ☎72・3124

【後期高齢者歯科健診】

対象 後期高齢者医療被保険者
費用 300円
※市民税非課税世帯の方は無料 ▲市HP
事前に国民健康保険課にご連絡ください
問合せ 国民健康保険課 ☎72・3125



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 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
大瀬さん ☎76・1876

第3回 ウオー9の日イベント

札幌市手稲区の前田森林公園
内約4kmをウオーキング! ※荒天中止
日時 9(金)9時30分~12時
集合場所 市役所(花川北6・1) ※バス送迎
持ち物 飲み物、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
定員 30人(申込順) **申込期限** 6(火)
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



献血にご協力を!

日時 11(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 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

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

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 13(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 9(金)12時
申込・問合せ 江別保健所健康推進課
☎011・383・2111

石狩いきいきウオーキング in 本町

弁天歴史公園から石狩灯台を回り、はまなすの丘公園を歩いて番屋の湯に戻る約6kmのウオーキング。希望者は温泉入浴も! ※荒天中止
日時 17(土)9時20分~13時
場所 弁天歴史公園(弁天町38) ※バス送迎
希望者は9時に市役所(花川北6・1)集合
持ち物 飲み物、ポイントカード、入浴する方は入浴セット
定員 バス送迎希望者は30人(申込順)
費用 入浴料大人750円、小学生以下350円、65歳以上700円
申込期間 1(木)~9(金)
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



女性相談サロン【女性限定】

生活の悩み・困り事などを、女性相談員や同じ悩みを抱える方とお茶を飲みながら語り合います。 ※お困りの方に生理用品をお渡しします
対象 市内に在住・通勤・通学している女性
日時 27(火)13時~16時
場所 市役所(花川北6・1)
相談員 北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区
問合せ 広聴・市民生活課 ☎72・3227

濃屋山道トレッキング ※荒天中止

約11kmのコース。一部険しい山道と沢あり。
対象 登山・トレッキング経験がある方
日時 7/8(土)9時~15時
集合場所 8時に市役所(花川北6・1)
※バス送迎
持ち物 トレッキング用装備一式、健康保険証、飲み物、行動食、昼食
定員 30人(申込順)
申込方法 申込書(申込先・市HPから入手可)を2(金)~16(金)までに郵送・ファクス・メールのいずれかで提出 ※電話も可
申込・問合せ スポーツ健康課
(〒061-3216 花川北6・1・41・1)
☎72・6123 ☎76・6562
✉sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp

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 7/20(木)9時~17時
場所 浜益温泉(美田254・4)
持ち物 入浴セット **費用** 入浴料250円
定員 20人(申込多数時抽選)
その他 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

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

脳健康教室

1(木)・8(木)・15(木)・22(木)・29(木)
13時30分~15時30分
厚田保健センター

乳幼児歯科検診

13(火)9時~10時30分
厚田保健センター

いきいきリハビリ 虹の会

14(水)10時30分~11時30分
虹が原会館

転倒予防教室

19(月)
9時10分~10時20分
厚田保健センター
10時50分~12時
虹が原会館

いきいきリハビリ 望の会

21(水)10時15分~11時45分
望来コミセン「みなくる」

いきいきリハビリ 厚みの会

27(火)13時45分~15時15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)10時~12時
浜益支所
20(火)10時~12時
浜益温泉公園パークゴルフ場

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

生きがいくくり学園運動会

9(金)10時~13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

はつらつ運動教室

23(金)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。



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

1(木)・2(金)	内科 18時～23時 幸愷会
3(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
4(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 はまなす
5(月)～9(金)	内科 18時～23時 幸愷会
10(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
11(日)	内科 9時～17時 幸愷会 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 幸愷会
12(月)～16(金)	内科 18時～23時 幸愷会
17(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
18(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 はまなす
19(月)～23(金)	内科 18時～23時 幸愷会
24(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愷会
25(日)	内科 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愷会 外科 9時～17時 幸愷会
26(月)～30(金)	内科 18時～23時 幸愷会

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
 英語・中国語・韓国語・ロシア語・
 ベトナム語など21カ国語

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。

救急医療
 情報案内センター

☎0120-20-8699
 ☎011-221-8699

5/8からの新型コロナウイルス感染症への対応

問 保健推進課 ☎72・6124

「症状があるけど、どうしたらいい?」
 対応に迷ったら…

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

医療機関を受診するときの留意点

発熱や風邪症状があつて受診する場
 合は、直接受診せず、必ず事前に電話で医
 療機関へ連絡を。
 受診時は必ずマスクを着用しましょう。

詳細は
 北海道コロナチャットボットへ!



ホッポ

感染対策「5つの基本」

自宅療養 医療機関受診	<ul style="list-style-type: none"> 発熱・のどの痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどの症状がある時は、無理せず自宅で療養し、体調がよくない時は医療機関を受診しましょう 受診する際は、事前に医療機関に連絡し、指示に従い受診・療養しましょう
場面に応じた マスクの着用	<ul style="list-style-type: none"> 外出時はマスクを携帯し、マスクの着用を呼びかけられている場面では、できるだけ着用しましょう 咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュペーパー、ハンカチ、袖などを使い、口や鼻を押さえるなど咳エチケットを心がけましょう
換気・3密の回避	<ul style="list-style-type: none"> 不特定多数の人がいるところでは、換気(空気の入れ換え)をしましょう
手洗い習慣	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いは全ての感染症予防の基本です。食事前、トイレの後、家に帰った時などは20～30秒程度かけて流水と石けんで丁寧に手を洗いましょう。適切な手指消毒薬の使用も有効です
適度な運動・食事	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など体調管理に気をつけましょう

※流行期には、高齢者・基礎疾患を有する方・妊婦など重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話は避けましょう