



ヘルシーライフ



6/4～10は歯と口の健康週間

お口の健康を守るため歯の“けんしん”を受け、歯肉の状況や口腔内の清掃状態などをチェックしましょう。

【歯周病検診】

対象 ①妊娠中の方 ②R6/4/1時時点で20・30・40・50・60歳の方 ③70歳の方

費用 ①無料 ②500円 ③300円 ▲市HP ※②③市民税非課税世帯・生活保護受給世帯は無料(事前に手続きが必要)



【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

※市民税非課税世帯は無料 ▲市HP



【共通事項】

問合せ 健康推進課 ☎72・3124

献血にご協力を！

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 9(日)9時30分～16時

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



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 11(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 7(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課 ☎011・383・2111

第3回 ウオー9の日イベント

りんくるから石狩手稲線を通り、花畔大橋に行き戻る約4kmのウォーキング!

※荒天中止

日時 19(水)10時～12時

集合場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 飲み物、タオル、ポイントカード

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ます

対象 市内に在住・通勤・通学する女性

日時 25(火)13時～16時

場所 市役所4階(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・民生生活課 ☎72・3227

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 健康推進課 ☎72・3124

石狩いきいきウォーキング in 厚田

道の駅石狩「あいろーど厚田」から恋人の聖地「厚田展望台」を巡る約2kmのウォーキングをした後は、道の駅でお買い物! ※荒天中止

日時 28(金)9時～12時

集合場所 りんくる(花川北6・1) ※バス送迎 持ち物 歩きやすい靴・服装、タオル、飲み物、帽子、ポイントカード

定員 30人(申込順)

申込期間 3(月)～21(金)

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



濃屋山道トレッキング ※荒天中止

内容 ①約11km、所要時間は5～6時間

②約5.2km、所要時間は約3時間

対象 登山・トレッキング経験があり、①は80歳未満の方

日時 7/6(土)9時～15時

集合場所 8時までりんくる(花川北6・1)

※バス送迎。②は12時ごろ下山、解散

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 40人(申込順)

そのほか 一部険しい山道あり

申込方法 申込書(市HPから入手可)を3(月)～14(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

慢性腎臓病(CKD)について学ぼう!

CKD(慢性腎臓病)は、成人の8人に1人の割合でいると言われ、身近な病気です。予防・治療ができるため、生活習慣の見直しや早期発見・治療が重要です。

北海道大学病院の西尾妙織先生が、15分程度の動画で大切な腎臓を守る方法を分かりやすく説明しています。ぜひご覧ください。

問合せ 健康推進課 ☎72・3124



▲動画

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 7/18(木)9時～17時

場所 浜益温泉(実田254・4)

持ち物 入浴セット、飲み物、昼食

定員 40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 3(月)～10(月)

申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7014

江別保健所 所申 江別市錦町4-1 ☎011・383・2111

HIVなど感染症の検査 ※予約制

内容 ①HIV検査 ②梅毒検査 ③肝炎ウイルス検査(B型・C型) ④HTLV-1抗体検査

日時 ①②③5(水)・19*(水)※夜間検査あり

④19(水)、告知日7/3(水) 10時～16時(12時～13時除く) 予約 ☎011・383・3449

女性の健康相談 日時 11(火)13時30分～15時30分 申込期限 10(月)16時

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

いきいきリハビリ 虹の会

5(水)10時30分～11時45分 虹が原会館

脳の健康教室

6(木)・13(木)・20(木)・27(木) 13時30分～15時30分 厚田保健センター

乳幼児歯科検診

10(月)9時～10時 厚田保健センター

いきいきリハビリ 望の会

19(水)10時15分～14時 望来コミセン「みなくる」

いきいきリハビリ 厚みの会

25(火)13時45分～15時15分 厚田保健センター

転倒予防教室

26(水) 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

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

2(日)9時30分～11時30分 浜益コミセン「きらり」

いきいき楽習

5(水)・12(水)・19(水)・26(水) 13時30分～15時30分 浜益支所

悠々サロン

7(金)9時30分～11時30分 浜益支所

リハビリ教室

10時～12時 11(火) 浜益支所 25(火) 浜益温泉公園パークゴルフ場

はつらつ運動教室

28(金)13時30分～15時30分 浜益コミセン「きらり」

浜益男塾

30(日)11時～17時 エスコンフィールド北海道

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(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
2(日)	内科 9時～17時 幸愜会 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 はまなす
3(月)～7(金)	内科 18時～23時 幸愜会
8(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
9(日)	内科 9時～17時 幸愜会 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 幸愜会
10(月)～14(金)	内科 18時～23時 幸愜会
15(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
16(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 はまなす
17(月)～21(金)	内科 18時～23時 幸愜会
22(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
23(日)	内科 9時～17時 みき内科 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 幸愜会
24(月)～28(金)	内科 18時～23時 幸愜会
29(土)	内科 19時～翌朝7時 幸愜会
30(日)	内科 9時～17時 はまなす 19時～翌朝7時 幸愜会 外科 9時～17時 はまなす

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
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

救命講習

- ①②普通救命講習I
- ③上級救命講習

内容 ①②成人に対する応急手当の知識と技術
(心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など)
③成人、小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用
法、気道異物の除去、止血法などに関する筆記と実技試験
対象 市民または市内勤務者で①②小学5年生以上 ③16歳以上
日時 ①22(土)9時～12時
②24(月)9時～12時
③26(水)9時～17時
場所 ①花川北コミセン(花川北3・2)
②③石狩商工会館(花川北6・1)
持ち物 動きやすい服装、筆記用具
定員 各10人
申込方法 18(火)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可
申込・問合せ (一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217



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 ①7(金)・21(金)
10時30分～11時30分
②3(月)・17(月)10時30分～12時
③13(木)・27(木)10時30分～12時
場所 ①UR集会所(花川北3・3 花川中央団地)
②花川南会館(花川南6・1)
③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 ①1回100円 ②③月2回500円
問合せ ふまねっとはまなす
①榎下さん ☎080・5725・6354
②斉藤さん ☎090・5957・5188
③大瀬さん ☎76・1876