

悩んだら
相談しよう!



無料相談窓口

※ 祝日は休みます。

相談窓口の名称/内容。日時 会場・詳細

暮らし

- **一般相談** / 日常の悩みや困りごとの相談を受け、助言や専門機関を紹介。月～金曜日 8:45～17:15 市民相談所 ☎ 381-1021
- **税務相談** (要予約) / 税理士が税全般の相談を受けます。7/16 (水)、8/20 (水) 13:00～16:00 市民税課 ☎ 381-1012 ※前月の1日から予約受付。
- **家庭生活悩みごと相談** / 家族関係・対人関係・子育て・思春期など。月曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 385-1234、水曜日 10:00～15:00 にこにこ相談室 ☎ 389-7830 (総合社会福祉センター内)、木曜日 10:00～15:00 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855
- **悩みごとテレホン相談** / 家庭生活の諸問題。火・金曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 389-7830
- **消費生活相談** / 消費生活の苦情や相談など。月～木曜日 9:30～16:30、金曜日 10:00～16:00 市役所第二別館 2階江別消費者協会 ☎ 381-1026、金曜日 10:00～16:00 市役所大麻出張所 江別消費者協会 ☎ 382-4855

健康

- **心の健康相談** (要予約) / 精神科医師・保健師が相談を受けます。7/10 (木) 13:30～16:00 江別保健所 ☎ 383-2111 ※精神科受診歴のある方は要相談、前日 12:00 まで予約受付。
- **女性の健康相談** (要予約) / 性感染症・妊娠・出産・子育て・不妊・更年期など保健師が相談を受けます。7/8 (火) 13:30～15:30。江別保健所 ☎ 383-2111 ※前日 16:00 まで予約受付。秘密厳守。
- **親子健康相談** / 8/4 (月) 13:30～15:00 保健センター ☎ 385-5252
- **へるすあつぷ相談** (要予約) / 生活習慣病予防相談・栄養相談。7/7、14、28、8/4 いずれも月曜日 10:00～12:00 保健センター ☎ 385-5252

- **こころと体の健康相談** / 保健師・栄養士が相談を受けます。月～金曜日 9:00～17:00 保健センター ☎ 385-5252

子育て・教育

- **乳幼児の子育て相談** / 電話、来園、訪問で子育てについて相談を受けます。月～金曜日 9:00～17:00 子育て支援センターすくすく ☎ 381-1714
- **子どもの発達相談** / 専門家が子どもの発達について相談を受けます。月～金曜日 8:45～17:15 子ども発達支援センター ☎ 385-1015
- **子育てテレホン相談** / しつけ、思春期問題、親子関係など。月～金曜日 10:00～12:00 相談室 (教育委員会内) ☎ 384-7005
- **家庭児童相談** / しつけ・言葉の遅れ・成長発達・心身の問題・非行・いじめ・不登校など。月～金曜日 9:00～17:00 子ども家庭課 ☎ 381-1236
- **ひとり親・家庭相談** / 身上相談やDV相談。月～金曜日 9:00～17:00 子ども家庭課 ☎ 381-1236
- **教育相談** (要予約) / 臨床心理士 (スクールカウンセラー) がいじめや不登校などの悩み相談を受けます。7/1、8、15、22 いずれも火曜日 10:00～12:00 少年指導センター (青年センター 2階サークル室 3) ☎ 384-7830
- **いじめ・不登校相談** / 月～金曜日 10:00～17:00 少年指導センター ☎ 382-4044
- **子ども電話相談** / 子どもの悩み事や心配事。月～金曜日 10:00～17:00 少年指導センター ☎ 384-7830
- **ヤングテレホン** / 青少年の悩みごとや非行問題など。月～金曜日 13:00～17:00 相談室 (教育委員会内) ☎ 383-8009

福祉

- **認知症の悩みごと相談** / 江別認知症の人の家族を支える会が電話・面談にて相談を受けます。水・木曜日 10:00～15:00 いきいきセンターさわかち ☎ 387-5657。木曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 389-7830

- **高齢者総合相談** / 月～土曜日 8:45～17:15 江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144。月～金曜日 8:30～17:30、土曜日 8:30～12:30 江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420。月～土曜日 9:00～17:40 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940、月～金曜日 8:30～17:00、土曜日 8:30～12:30 大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100
- **精神障がい回復者生活相談** / 月～金曜日 10:00～15:00 あすか就労継続支援施設 ☎ 382-0660、あすか地域活動支援センター ☎ 391-9222
- **障がい福祉相談** / 障がいに関することなら何でも。月～金曜日 8:45～17:15 障がい者支援センター ☎ 802-5004

行政・法律

- **法律相談** (要予約) / 弁護士が法律に関する相談を受けます。7/10 (木)、24 (木) 13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021 ※申込は、月初め平日初日 8:45 から電話で受付。各相談日先着 5 名。
- **人権相談** / いじめや差別、嫌がらせなど人権侵害にあたること。7/17 (木) 13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021
- **行政相談** / 国の行政などに関する意見や要望。7/24 (木) 13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021 ※当日随時受付。

その他

- **金融相談** (要予約) / 厳しい経営環境に置かれている中小企業者などの経営および金融の相談。7/1 (火)、15 (火)、8/5 (火) 10:00～15:00 江別商工会議所 ☎ 382-3121
- **犯罪被害者支援** / 専門のカウンセラーを斡旋します。月～金曜日 9:00～17:15 市民生活課 ☎ 381-1093 ※秘密厳守。
- **若者就労相談** (要予約) / 申込・詳細…岩見沢地域若者サポートステーション ☎ 0126-25-0601 (火～土曜日 10:15～17:15) 日時・会場…7/11、18、25、8/1 すべて金曜日 10:00～16:00 野幌公民館



江別市立病院 **今どきの養生ばなし** No.255

熱中症にご用心

総合内科部長
濱田 修平

今年も徐々に暑くなる季節を迎えました。北海道は涼しい土地ですが、暑さのピークになると日中で 30℃ を超え、熱中症にかかる可能性が出てきます。

熱中症とは高温の環境下に長時間居ることによって体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調整機能に異常を来すことで、筋肉痛・めまい・頭痛・嘔吐・倦怠感が生じる病気です。重症だと意識障害もみられます。

昨年度北海道では熱中症で 910 名が救急搬送され、うち 56% が 65 歳以上のご高齢の方ですが、中高生も 100 名前後と多くいました。幸い、本道で亡くなられた方はいませんが、全国では 88 名の方が亡くなられた生命に関わることもある病気です。特に暑い夏には予防を意識する必要があります。

中高生の熱中症の原因で最も多いのは野外での長時間運動

です。水分とナトリウムを失うことで熱中症に繋がりますので、水道水などではなく、お茶やスポーツ飲料を摂ることが重要です。運動を継続する場合、1 時間に 10 分程度の休憩をとることも熱中症予防だけでなく、練習の効率化につながります。

一方、高齢者の方が熱中症になりやすいのは室内にいる時です。外来で聴診する際に服をめくってもらおうと、夏でも 4-5 枚の重ね着をされている方がいます。年齢を重ねると、脳内の体温中枢が暑さや喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渇いていなくても 1 日 1000ml 以上の水分を目標に摂取し、衣服は肌着か腹巻+薄手の上着の 2 枚程度で過ごすのが良いと思います。

室内はエアコンがなくても扇風機を使用する、窓を開けるなど熱がこもらない様に対策するのが良いでしょう。万が一、熱中症を疑う症状が出た場合は、塩分の入った飲料を摂取し、風通しの良い涼しい場所で横になって、常温の水を霧吹きで体にかけて体温を下げる対応をしてください。これでも症状が良くならない場合は速やかに病院を受診して下さい。

体温・水分摂取に気を付けて快適に夏を過ごしましょう。