

# 保健・健康



※ 特に記載があるものを除いて、会場・詳細は保健センター(若草町6-1 ☎ 385-5252)です。

## ◎ 乳幼児検診

対象者に送られる個別案内または市HPをご覧ください。

## ◎ エキノコックス検診

日時/9月27日(土)、29日(月)6:30～10:30。対象/小学3年生以上の市民。  
過去に異常なしの方の検診は5年に1度。無料。

## 高齢者・障害者の人権あんしん相談

無料

高齢者や障がい者に対する虐待・嫌がらせなど人権に関する悩みや心配ごとに、法務局職員、人権擁護委員が対応します。秘密厳守。お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番

ぜろぜろみんなのひやくとおぼん

☎ 0570-003-110 (全国共通人権相談ダイヤル)

相談時間/9月8日(月)～12日(金) 8:30～19:00  
9月13日(土)・14日(日) 10:00～17:00

## ◎ 歯科相談・フッ素塗布

日時/9月10日(水)、26日(金) 13:15～15:00。

対象/1歳～就学前のお子さん。

持ち物/母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル。

料金/フッ素 800円。



## ◎ 9月 献血バスひまわり号巡回日程

日 時	場 所
4(木)	9:00～10:00 石狩 NOSAI (篠津 401-4)
	10:30～12:00 榊水 (工栄町 19-6)
	13:30～16:30 江別市水道庁舎 (萩ヶ岡 1)
21(日)	10:00～11:30 イオン江別店 (幸町 35)
	12:45～16:30



※当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400ml献血のみの受付となります。

## 各種がん検診

項目	助成対象	留意事項			
胃・肺・大腸がん	受診日現在 40歳以上の方。	職場で検診を受ける機会のない市民が対象。受診の際は健康保険証をお持ちください。実施医療機関は、「広報えべつ4月号」の折り込み「江別けんしんだより」をご覧ください。保健センターまでお問い合わせを。			
子宮頸がん	受診日現在 20歳の方および21歳以上で元号の生まれ年が偶数年の方。				
乳がん	受診日現在 40歳の方および41歳以上で元号の生まれ年が偶数年の方。【注意!対象外の方】①乳腺の経過観察中の方や乳腺疾患で治療中の方、②豊胸手術を受けた方、③心臓にペースメーカーなどを装着中の方。※脳室-腹腔内シャント、IVHポートなどを入れている方も対象外となる場合があります。				
骨粗しょう症	平成26年4月～平成27年3月までに、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳を迎える女性。				
送迎バス検診	日 程	受 付 期 間	出 発 場 所 ・ ( 時 間 )	料 金 ( ) は 国 保 加 入 者	<b>がん検診を受ける方が対象</b> ※ご加入の健康保険によっては特定健診があわせて受けられる場合があります。
	10/6(月)※	9/1(月)～9/18(木)	市役所正面玄関前 (11:10) 市役所大麻出張所 (11:30)	・胃がん 1,000円 (500円) ※胃がん検診は10/6の検診では実施していません。	
	10/7(火)	9/1(月)～9/19(金)	区画整理記念会館 (8:00) 市役所正面玄関前 (8:20)	・肺がん 300円 (200円) ・大腸がん 500円 (300円)	
	10/14(火)	9/1(月)～9/26(金)	市役所正面玄関前 (8:00)	・子宮がん頸部 1,000円 (500円)	
	10/17(金)	9/1(月)～10/1(水)	コミュニティセンター (8:00) 野幌公民館 (8:20)	・子宮がん頸部・体部 1,500円 (800円)	
	10/21(火)	9/1(月)～10/4(土)	保健センター (8:00) 市役所正面玄関前 (8:20)	・乳がん 40～49歳 1,400円 (700円)	
	11/6(木)	10/1(水)～10/21(火)	大麻西部地区センター (8:00) 市役所大麻出張所 (8:15)	・乳がん 50歳以上 1,200円 (600円)	
	11/14(金)	10/1(水)～10/29(水)	コミュニティセンター (8:00) 野幌公民館 (8:20)	・骨粗しょう症 400円 (200円)	
	11/18(火)	10/1(水)～10/31(金)	市役所正面玄関前 (8:00)		
	11/25(火)	10/1(水)～11/7(金)	大麻西部地区センター (8:00) 市役所正面玄関前 (8:25)		
検診はつらつ	10/23(木)、 /26(日)	9/5(金)～10/8(水)	会場:保健センター(若草町6-1) 時間:6:30～10:30頃 ※申込時に予約時間を伝えます。 定員:先着150名 ※10/26は子宮頸がん検診があります。 子宮頸がん検診受付:8:30～。託児あり(要予約)。	・胃がん 1,000円 (500円) ・肺がん 200円 (100円) ・大腸がん 300円 (200円) ・子宮頸がん 1,000円 (500円) ・子宮がん頸部・体部 1,400円 (700円)	<b>はつらつ検診申込</b> 保健センター ☎ 385-5225 (平日 8:45～17:15)

## 休日・祝日当番病・医院 (救急・急病)

【診療時間】内科・小児科 9:00～17:00/外科系 9:00～翌朝 9:00  
(■印の医療機関は診療時間が異なります。)

※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救

急医療情報案内センター (☎ 0120-20-8699、FAX 272-8699、携帯電話からは011-221-8699) 江別市消防本部 (☎ 382-5453)、江別医師会のホームページでご確認ください。

月/日	内 科 ・ 小 児 科	外 科 系
9/7(日)	☐内科循環器科白樺通りクリニック 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111	☐溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
14(日)	☐緑苑クリニック(内科のみ) 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 ☐ウルトラ内科小児科クリニック(小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	☐江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
15(月)	■平賀内科クリニック 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989 (診療時間 8:30～17:00)	☐野幌病院 野幌町 53 ☎ 382-3483
21(日)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
23(火)	☐溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 ☐松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別デ「イカル」3F ☎ 384-8819	☐溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
28(日)	☐たぐち内科クリニック 元町 21-12 ☎ 389-7855	☐江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
10/5(日)	☐江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111 ☐おおぬま小児科 東野幌本町 7-5 セリオのつぼろ 2F ☎ 385-6782	☐溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぷきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談(年間全日対応 19:00～翌朝 7:00)

●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022(錦町 14-5) 内科・小児科(年中無休) 診療時間 19:00～翌朝 7:00 受付時間 18:30～翌朝 6:30



## 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。9/17 (水)、10/15 (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／家庭生活の諸問題について。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。9/11 (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。9/9 (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／10/1 (水) 13:30～15:00 保健センター ☎ 385-5252
- へるすあっぷ相談（要予約）／生活習慣病予防相談・栄養相談。9/8、22、29、10/6 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／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。9/30 (火) 10:00～12:00 少年指導センター（青年センター2階サクル室3） ☎ 384-7830
- いじめ・不登校相談／さまざまな教育相談を電話で受付。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）／弁護士が相談を受けます。9/11 (木)、25 (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。9/18 (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。9/25 (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）／中小企業者の経営、金融の相談を受けます。9/16 (火)、10/7 (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）／現在、職を探している39歳以下（新卒者含む）の相談を受けます。9/12、19、10/3 いずれも金曜日 10:00～16:00 野幌公民館。9/26 (金) 10:00～16:00 コミュニティーセンター。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）



江別市立病院 今どきの養生ばなし No.257

## 脱法ハーブ※

精神科主任部長 みやもとまきもり 宮本眞希守

ハーブといえばタイムやローズマリーなど香りが良くてお肉と相性ぴったりのものを想像しますが、「脱法ハーブ」の実態は違います。

お店で売られている脱法ハーブには指定薬物がまぶされています。指定薬物とは、「中枢神経系の興奮もしくは抑制又は幻覚的作用（当該作用の維持又は強化の作用を含む。）を有する蓋然性が高く、かつ、人の身体に使用された場合に保健衛生上の危害が発生するおそれがある物」と定義されています。

「ハーブ」と謳われ街中やインターネットで購入できるハーブですが、ハーブとは名ばかりで、正体は謎の草に添加された謎の化学物質なのです。その化学物質は興奮・幻覚・幻聴作用を持ち、痙攣や意識障害・呼吸困難などの重篤な症状をもたらし、死に至らしめる危険性もあるのです。大麻や覚せい

い剤などより毒性が強く中毒性があり、依存性・習慣性も高いと言われていています。若者が仲間同士で脱法ハーブを吸引したところ嘔吐後急死。司法解剖が行われた結果、死因は急性薬物中毒の疑いだったというケースがあります。脱法ハーブを使用し錯乱状態に陥り殺人を犯したり、使用後に車を運転し歩行者をはねて死亡させたという事故も多く発生しています。

興味本位で「一度だけ・・・」と手を出さないでください。一回の使用で急性薬物反応を起こしたりします。一回の使用で後遺症さえ残す可能性があるようです。健忘症や耳鳴り、白髪や脱毛などの後遺症もあるようです。そのような健康被害もありますが、マスコミをにぎわしているように犯罪者となりうるのが脱法ハーブです。脱法ハーブに限らず他の嗜癖性薬物にもいえることですがストレスや気持ちの改善には映画やスポーツ観戦など自分に合った気分転換、気分解消法を日常生活に上手く取り入れましょう。それでも解消できない気持ちの問題があれば精神科医に遠慮なく相談してください。※脱法ハーブは警察庁と厚生労働省により「危険ドラッグ」と名称が変更されました。