

各種がん検診、送迎バス検診などは、「広報えべつ 10月号」折込の「江別けんしんだより（後期版）」をご覧ください。保健センター・検診専用ダイヤル☎ 385-5225 まで。

◎ 歯科相談・フッ素塗布

日時・1月13日(水)、22日(金) 13:15～15:00。

対象・就学前のお子さん。

※フッ素は1歳から(フッ素800円)。

持ち物・母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル。

会場・詳細・保健センター

☎ 385-5252 (若草町 6-1)



◎ 1月 献血バスひまわり号巡回日程



	日時	場所
3(日)	9:30～12:00	イオン江別店 (幸町 35)
	13:30～16:30	
18(月)	10:00～11:00	酪農学園大学 (文京台 582)
	12:15～17:00	
20(水)	10:00～11:00	札幌学院大学 (文京台 11)
	12:15～17:00	

※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。

◎ がん検診無料クーポン券 有効期限は平成 28年 2月 29日まで

日本人の2人に1人が、がんにかかる時代。がんなどで命を落とさないためには早期発見・早期治療が重要です。お配りしたがん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています。受診をご検討ください。

一人でも多くの皆さんにがん検診などを受けていただくため、特定の疾患が発症しやすい年齢に達した方に対して平成27年6月初めに無料クーポン券をお送りしています。

受診を希望される方で、紛失などによりお手元がない場合や、今年度江別市に転入された方のうち、転入前の市町村が発行した未使用の無料クーポン券をお持ちの場合は、保健センター管理係までご連絡ください。

詳細・保健センター管理係☎ 391-8036



平成 27 年度検診無料クーポン券対象者

※年齢は平成 27 年 4 月 1 日現在の年齢です。平成 27 年 4 月 2 日以降に下記の各年齢に達した方は対象外となります。

子宮頸がん	① 20 歳の女性 ② 平成 22 年 4 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日までの間に市の子宮頸がん検診を未受診の 22、25、27、30、32、35、37、40 歳の女性
乳がん	① 40 歳の女性 ② 平成 22 年 4 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日までの間に市の乳がん検診を未受診の 42、45、47、50、52、55、57、60 歳の女性
大腸がん	40、45、50、55、60 歳の江別市民
肝炎ウイルス	市の肝炎ウイルス検診を未受診の 40、45、50、55、60、65 歳の江別市民

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、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
1/1(金)	<input type="checkbox"/> 林内科 朝日町 3-26 ☎ 383-9816 <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 (内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
2(土)	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111 <input type="checkbox"/> あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
3(日)	<input type="checkbox"/> 大麻内視鏡内科クリニック 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366 <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
10(日)	<input type="checkbox"/> 野幌病院 (内科のみ) 野幌町 53 ☎ 382-3483 <input type="checkbox"/> おおぬま小児科 東野幌本町 7-5 2階 ☎ 385-6782	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
11(月・祝)	<input type="checkbox"/> はまもと内科クリニック 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
17(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)
24(日)	■ 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) ■ とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150 (診療時間 8:30～16:00)	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
31(日)	<input type="checkbox"/> 内科循環器科白樺通りクリニック (内科のみ) 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 <input type="checkbox"/> おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3 ☎ 386-5303	<input type="checkbox"/> 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【さんぶきゅうきゅう】 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		

暮らし

▶ 税務相談 (要予約) :

1/20 (水)、2/17 (水) 13:00 ~ 16:00 市民税課 ☎ 381-1012

※予約は前月の1日から受付。

▶ 一般相談 : 月~金曜日 8:45 ~ 17:15 市民相談所 ☎ 381-1021

▶ 家庭生活悩みごと相談 : 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 : 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 : 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) : 1/7 (木) 13:30 ~ 16:00 江別保健所 ☎ 383-2111 ※予約は前日 12:00 までに。精神科受診歴のある方は要相談。

▶ 女性の健康相談 (要予約) : 1/12 (火) 13:30 ~ 15:30 江別保健所 ☎ 383-2111 ※予約は前日 16:00 までに。秘密厳守。

▶ へるすあっぷ (生活習慣病予防) 相談 (要予約) : 1/18、25、2/1 いずれも月曜日 10:00 ~ 12:00 保健センター ☎ 385-5252

▶ 親子健康相談 : 1/20 (水) 9:30 ~ 11:00 保健センター ☎ 385-5252

▶ ところと体の健康相談 : 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 : 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 : 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 : 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 : 月~金曜日 9:00 ~ 17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

▶ ひとり親・家庭相談 : 月~金曜日 9:00 ~ 17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

▶ 子育て支援コーディネーター : 月~金曜日 10:00~16:00 子育て支援室内 ☎ 381-1126

▶ 教育相談 (要予約) : 1/19、26 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 : 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 : 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

水・木曜日 10:00 ~ 15:00

いきいきセンターさわまち ☎ 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

▶ 障がい福祉相談 : 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) : 1/14 (木)、28 (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 : 1/21 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021

▶ 行政相談 : 1/28 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021 ※当日随時受付

その他

▶ 若者就労相談 (要予約) : 1日4人まで。1/8 (金) コミュニティセンター、15 (金) 中央公民館、21 (木) コミュニティセンター、29 (金)・2/5 (金) 野幌公民館。いずれも 10:00 ~ 16:00。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)

▶ 犯罪被害者相談 : 月~金曜日 8:45 ~ 17:15 市民生活課 ☎ 381-1093 ※秘密厳守

使用者も労働者も必ずチェック 最低賃金!

北海道最低賃金
時間額 **764 円**
(平成 27 年 10 月 8 日から)

北海道内で事業を営む使用者およびその事業場で働くすべての労働者 (臨時、パートタイマー、アルバイトなど含む) に適用される北海道最低賃金が改定されました。

厚生労働省 北海道労働局
札幌東労働基準監督署 ☎ 894-1120

高齢者の骨折

診療統括監 岸本 隆史

医学の進歩に伴う昨今の高齢化は目を見張るものがあります。当院整形外科に入院される方のほとんどが 75 歳以上の方です。90 歳以上の超高齢の方も珍しくはありません。

転倒による骨折で入院される方も非常に多く、中でも太ももの骨折 (大腿骨) で入院される方が年々増加し直近の 2 年は毎年 100 名を越しています。骨粗鬆症による骨のもろさに軽微な転倒がきっかけで生じる骨折です。ほぼ全例が手術の対象です。術後はけがの前と同じ歩行レベルにまで回復する方は少なく、一段階歩行レベルが低下する方が多いのが実情です。骨折をきっかけに要介護や寝たきりになる方も多く、国の医療費問題の要因の一つとも言われています。

高齢の方も出来る軽い運動 (筋力低下防止、バランス感覚の保持) が転倒防止に有効で、日本整形外科学会が推奨するロコモ体操などが適切と言われています。整形外科受

診時に担当医師に尋ねてみるのも良いかと思います。ネット検索でも確認出来ます。まずは今日転ばない努力をしてみませんか?

ロコモ体操「片脚立ち」 左右各 1 分間ずつ、1 日 3 回行いましょう!

バランス能力を鍛える運動

転倒しないよう、必ずつかまる物がある場所で行いましょう。

背筋を伸ばします。

目を開けたまま、床につかない程度に約 5cm 片足を上げて 1 分間キープします。

約 5cm

自信のない方は

机に片手または両手をつけて行います。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。