

各種がん検診、送迎バス検診などは、「広報えべつ4月号」折込の「江別けんしんだより(保存版)」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。

8月 献血バスひまわり号巡回日程

日 時	場 所
14(日) 9:30～12:00	イオン江別店(幸町35)
13:30～16:30	

※当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400mlのみの受付となります。

エキノコックス検診

日時・8月21日(日) 8:00～11:00

対象・小学校3年生以上の原則女性のみ(レディース検診日のため)。

過去に異常なしの方の検診は5年に1度。無料。

会場・詳細・保健センター(若草町6-1) ☎385-5252

歯科相談・フッ素塗布

日時・8月10日(水)、26日(金)

13:00～15:00。

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(若草町6-1) ☎385-5252



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
8/7(日)	<input type="checkbox"/> 高橋内科医院三番通りクリニック(内科のみ) 大麻ひかり町32-1 ☎387-7788 <input type="checkbox"/> おおぬま小児科 東野幌本町7-5 セリオのつぼろ2階 ☎385-6782	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
11(木・祝)	<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"/> 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"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
14(日)	<input type="checkbox"/> ささなみ内科クリニック 野幌町66-2 ☎382-3373	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
21(日)	<input type="checkbox"/> 江別循環器(内科のみ) 中央町1-1 ☎389-0810 <input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院(小児科のみ) 若草町6 ☎382-5151(診療時間 8:30～17:00)	<input checked="" type="checkbox"/> 江別市立病院 若草町6 ☎382-5151(診療時間 8:30～翌朝 8:30)
28(日)	<input type="checkbox"/> たぐち内科クリニック 元町21-12 ☎389-7855	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
9/4(日)	<input type="checkbox"/> 高橋内科医院(内科のみ) 大麻扇町3-7 ☎386-5222 <input checked="" type="checkbox"/> 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"/> 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)		
●北海道小児救急電話相談(お子さんの急な病気やけが) ☎232-1599または#8000(年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)		
●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		



江別市立病院

妊娠と喫煙

産婦人科部長 こだて ひであき 小館 英明

タバコには妊婦、胎児に悪影響を及ぼす有害物質が多数含まれています。代表的な化学物質にニコチンがあり、その害としては、よく知られている依存性の他に血管の収縮作用があります。ニコチンは肺から吸引することで速やかに体内を循環し、吸引後数秒で末梢血管の収縮を引き起こします。胎児は、子宮に流れている血液から胎盤を通して栄養を取り込んでおり、ニコチンにより血管収縮が起きると、子宮への血液の流れも妨げられるため、胎児は栄養不足の状態になります。喫煙妊婦から出生した赤ちゃんは出生時の平均体重がやや小さく、低出生体重児の出生比率が高いことも報告されています。

胎児期～幼小児期の低栄養や発育遅延は将来的に虚血性心疾患、脳卒中、高血圧、2型糖尿病、骨粗鬆症、悪性腫瘍、精神神経疾患などのリスク要因となることが報告されており、これらはDOHaD(Developmental Origins of Health and

Disease)と呼ばれ、胎児～幼小児期の環境が成人期の慢性疾患リスクに影響を与えるという概念で近年注目されています。

また妊娠中の喫煙は出産後に赤ちゃんが何の前ぶれもなく突然死亡してしまう乳幼児突然死症候群と呼ばれるものにも大きく関与しています。うつぶせ寝も一因と言われますが、最も大きな要因の1つがタバコで、両親が喫煙している場合と喫煙していない場合では、発生率に大きな開きがあります。そのほか喫煙によって増加する病状として子宮外妊娠、流産、前置胎盤、常位胎盤早期剥離、早産、前期破水なども報告されています。

禁煙は吸う本数を少しずつ減らす方法では成功しません。重要なのは、禁煙開始の日を決め、タバコやそれに関連するものを含め、全て処分し完全にやめることです。「知り合いが喫煙して出産しても大丈夫だったから、自分も大丈夫でしょうか?」と考えるのではなく、新しい家族、生命を迎え入れるにあたり、生まれた子が健康に成長できる環境にするため、ぜひとも家族全員で協力して禁煙をしましょう。当院では禁煙外来もありますので、禁煙にお悩みの方は一度ご相談ください。

無料相談窓口

※祝日は休みます。

暮らし

- ▶**税務相談** (要予約) : 8/17 (水)、9/21 (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
- ▶**江別市消費生活センター** : 月~金曜日 9:00 ~ 17:00 市役所第二別館2階江別消費者協会 ☎ 381-1026、8/12 (金)、8/26 (金) 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) : 8/18 (木) 13:30 ~ 16:00 江別保健所 ☎ 383-2111 ※予約は前々日 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) : 8/9 (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。
- ▶**へるすあつぷ** (生活習慣病予防) 相談 (要予約) : 8/8、15、22、29、9/5 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** : 8/17 (水) 9:30 ~ 11:00 保健センター ☎ 385-5252
- ▶**こ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) : 8/23、30 いずれも火曜日 10:00 ~ 12:00 青年センター2階サークル室3 ※臨床心理士 (スクールカウンセラー) が相談に応じます。
申込・詳細…教育支援課 ☎ 384-7830
- ▶**いじめ・不登校相談** : 月~金曜日 10:00 ~ 17:00 教育支援課 ☎ 382-4044
- ▶**子ども電話相談** : 月~金曜日 10:00 ~ 17:00 教育支援課 ☎ 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 (いきいきセンターさわまち内) ☎ 802-5004



行政・法律

- ▶**法律相談** (要予約) : 8/10 (水)、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** : 8/18 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021
- ▶**行政相談** : 8/25 (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) : 8/2 (火)、16 (火) 10:00 ~ 15:00 江別商工会議所 ☎ 382-3121
- ▶**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
- ▶**若者就労相談** (要予約) : 1日6名まで。8/9、16、23、30、9/6 いずれも火曜日 10:00 ~ 17:00 市民活動センターあい。8/12、19、26 いずれも金曜日 10:00 ~ 16:00 野幌公民館。申込・詳細…岩見沢地域若者サポートステーション ☎ 0126-25-0601 (月~金曜日 10:15 ~ 17:15)

消費生活相談 Q & A

電力自由化を利用した詐欺

Q 先日、「電力自由化で電気料金金が安くなったが、料金はどちらの金融機関に振り込んでいるか」と若い男性から電話がありました。数日後、「先月分の電気料金を多くいただいた。返金したいので奥様名義の口座でよいか」と違う人から電話がありました。不審に思い、「かけ直すので電話番号を教えてください」と言うと、どちらも相手から電話が切れました。振り込め詐欺と関係があるか知りたいです。



A 今年4月より電力の小売全面自由化が始まりました。最近、北海道電力をかたった不審な電話の相談が増加しています。

電気料金の返金手続きを装って口座番号やクレジットカード番号を聞き出す、銀行員を名乗る者より「預金引き出される恐れがあるため、キャッシュカードを取りに行く」など不審な内容です。少しでも不審だと感じた場合は、一度電話を切り、必ず警察や消費生活センターなどに相談してください。

これまでは、北海道電力だけが電気を販売しており、どの会社から電気を買うか選ぶことはできませんでした。現在は、消費者が電力会社や料金メニューを自由に選択できるようにりましたが、何もなくても引き続き今まで通り電気は北海道電力より供給されます。自分のライフスタイルに合わせて電気と携帯電話やガスなどと組み合わせたセット料金や、太陽光、風力、水力などの再生可能エネルギーを中心に電気を供給する事業者から電気を買うこともできます。会社の変更を考えている方は、情報を集めて慎重に契約しましょう。

【詳細】江別市消費生活センター ☎ 381-1026