

# 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。

## ◎ 歯科相談・フッ素塗布

日時/12月17日(水)、19日(金) 13:15～15:00。対象/就学前のお子さん。※フッ素は1歳から。持ち物/母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル。料金/フッ素800円。

## ◎ 麻疹（はしか）・風しん混合ワクチン2期予防接種

対象/平成27年度小学校に入学するお子さん（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方）。接種期間/平成27年3月31日(火)まで。無料。市内実施医療機関に直接申込み（要予約）。実施医療機関については、市ホームページなどでご確認ください。※詳細は、お渡ししていますご案内をご覧ください。

## ◎ DT（ジフテリア・破傷風）ワクチン2期予防接種

対象/接種日時時点で11歳～12歳のお子さん※小学校6年生（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ）のお子さんには7月上旬に個別にご案内を送付しています。接種期間/平成27年3月31日(火)まで。※接種期間経過後も13歳の誕生日の前日までは接種できますが、特別な事情のない限り、期間内にお受けください。留意事項/市内実施医療機関に直接申込み（要予約）。実施医療機関については、市ホームページなどでご確認ください。※詳細は、お渡ししていますご案内をご覧ください。

## ◎ 12月 献血バスひまわり号巡回日程



日	時	場 所
1(月)	9:30～10:30	食品加工研究センター（文京台緑町589-4）
	12:00～16:30	北海道情報大学（西野幌59-2）
23(火・祝)	9:30～16:30	イオンタウン江別ショッピングセンター（野幌町10-1） ※11:30～12:45は昼休み

※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。

## ◎ 年末年始歯科救急当番医

月/日	歯科医院（診療時間/10:00～12:00）
12/30(火)	<input type="checkbox"/> 船越歯科医院 上江別東町10-37 ☎384-1527 <input type="checkbox"/> つちだ歯科 大麻中町26-22 ☎387-1113
31(水)	<input type="checkbox"/> よこた歯科医院 幸町1-18 ☎382-8100 <input type="checkbox"/> 大山歯科矯正歯科クリニック 野幌住吉町5-6 ☎385-4618 <input type="checkbox"/> 中村歯科医院 大麻扇町3-5 ☎386-3331
1/1(木・祝)	<input type="checkbox"/> 松本歯科医院 野幌住吉町1-9 ☎382-3035
2(金)	<input type="checkbox"/> てらい歯科クリニック 野幌代々木町38-3 ☎391-3677 <input type="checkbox"/> 宮田歯科クリニック 野幌住吉町24-21 ☎384-2332
3(土)	<input type="checkbox"/> ほろい歯科医院 野幌町57-1 ☎382-3446 <input type="checkbox"/> アップル歯科 野幌町51-5 ☎385-8822

## 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10月号」の折り込み「江別けんしんだより後期版」をご覧ください。保健センターまでお問い合わせ。			
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	留 意 事 項
	1/15(木)※	12/1(月)～12/26(金)	東大麻自治会館(11:15) 大麻西地区センター(11:30)	※胃がん検診は1/5、1/27には実施しません。 ・肺がん 300円(200円) ・大腸がん 500円(300円) ・子宮がん頸部 1,000円(500円) ・子宮がん頸部・体部 1,500円(800円) ・乳がん40～49歳 1,400円(700円) ・乳がん50歳以上 1,200円(600円) ・骨粗しょう症 400円(200円)	<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。 <b>申込・会場/北海道対がん協会</b> 札幌市東区北26条東14丁目1-15 <b>☎748-5522</b> 受付時間/平日9:00～17:00 第1・3土曜日9:00～12:20
1/27(火)※	12/1(月)～1/8(木)	保健センター(11:15) 市役所正面玄関前(11:30)			

## 休日・祝日・年末年始当番医・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。）

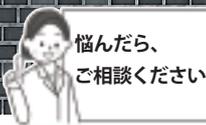
※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救

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
12/7(日)	<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"/> 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	<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"/> 内科循環器科白樺通りクリニック 野幌若葉町40-11 ☎383-7111	<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 ■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）	■江別市立病院 若草町6 ☎382-5151（診療時間8:30～翌朝8:30）
23(火・祝)	<input type="checkbox"/> たぐち内科クリニック 元町21-12 ☎389-7855	■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"/> 高橋内科医院三番通クリニック（内科のみ）大麻ひかり町32-1 ☎387-7788 <input type="checkbox"/> 松尾こどもクリニック 高砂町25-11 江別メイトビル3階 ☎384-8819	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
30(火)	<input type="checkbox"/> おくの内科胃腸科クリニック 野幌町26 野幌メイトビル4階 ☎381-0501 <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
31(水)	■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）
1/1(木・祝)	■ゆきざさ循環器内科 野幌屯田町23-19 ☎384-1000（診療時間8:30～17:00） <input type="checkbox"/> 野幌病院（内科のみ）野幌町53 ☎382-3483	<input type="checkbox"/> 野幌病院 野幌町53 ☎382-3483
2(金)	<input type="checkbox"/> 江別内科クリニック（内科のみ）元江別本町35-2 ☎381-8900 <input type="checkbox"/> おおぬま小児科 東野幌本町7-5 けいけいのぼろ2階 ☎385-6782 <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
3(土)	■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） <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
4(日)	<input type="checkbox"/> 緑苑クリニック（内科のみ）野幌末広町2-12 ☎381-6490 <input type="checkbox"/> 鈴木小児科医院 大麻扇町3 ☎386-5303	<input type="checkbox"/> 野幌病院 野幌町53 ☎382-3483

●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



# 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、必要な助言、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）：税理士が相談を受けます。12/17（水）、1/21（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・対人関係、子育て、思春期などの相談。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 市役所大森出張所 ☎ 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 市役所大森出張所 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。12/18（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）：妊娠・出産をはじめ、女性特有の相談を受けます。12/9（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**：1/7（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。12/8（月）、15（月）、22（月）、1/5（月）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**：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**：18歳未満の子育ての悩み、虐待、養育上困難な生活の悩み。月～金曜日 9:00～17:00 子ども家庭課 ☎ 381-1236
- ひとり親・家庭相談**：ひとり親家庭の生活における悩みの相談、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。12/2、9、16 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**：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について電話で相談を受けます。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

- 大森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**：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。12/11（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。12/18（木）13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021
- 行政相談**：国の行政に関する意見や要望。12/25（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。12/16（火）、1/13（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幹旋します。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、働いておらず、働くことに不安や悩みを持っている方（39歳までで、新規学卒者含む）を対象に無料で相談を受けます。12/12（金）コミュニティセンター。12/19（金）大森公民館。12/26（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）

### 高齢者肺炎球菌ワクチン接種

高齢者肺炎球菌ワクチンが 2,500 円で接種可能です（対象年齢に該当する方のみ）。予約制。

【詳細】江別市立病院 ☎ 382-5151（代表）  
平日 8:00～17:00



江別市立病院 今どきの養生ばなし No. 260

## インフルエンザの季節が近付きました

総合内科医師 三島 千明

インフルエンザは、一般の「かぜ（普通感冒）」とは原因となるウィルスの種類が異なります。かぜはのどや鼻に症状が現れやすいのに対して、インフルエンザは急激に 38～40 度近い高熱がでることが特徴です。倦怠感や筋肉痛、関節痛など全身に症状が強くなります。

症状の持続はおおよそ 5 日間程度とされています。インフルエンザは患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子を介して感染する「飛沫感染」が中心ですので、マスクや外出後の手洗いなどが予防には効果的です。

インフルエンザは通常 12～3 月頃に流行します。温度が低くて乾燥した冬には空気中に漂っているウィルスが長生きできるからです。

季節性のインフルエンザウイルスには、A/H1N1 亜型（平成

21 年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A/H3N2 亜型（いわゆる香港型）、B 型の 3 つの種類があり、流行しやすい年齢層はウイルス型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。

現在、医療機関ではインフルエンザの予防接種が始まっています。インフルエンザワクチンは、一度接種すると、70～90% が予防できる上、重症化も予防できるといわれています。もちろん、予防接種をしてもインフルエンザを発症したり「かぜ」にかかることもありますし、局所が腫れるなどの副作用はありますが、接種の利点がありますので、ぜひご検討ください。

当院での接種は予約制となっており、すでに予約を開始しています。予約方法は、電話または 1 階受付窓口でお願いします。

肺炎の原因菌の 1 つである肺炎球菌ワクチンも同時に接種可能ですので、ご希望の方はそちらもお問い合わせください。

●参考資料：厚生労働省 「インフルエンザ Q&A」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/qa.html>