

各種がん検診、送迎バス検診などは、「広報えべつ 10月号」折り込みの「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へ。

保健・健康

※記載のあるものを除いて、会場・詳細は保健センター（若草町6-1）☎385-5252

麻しん（はしか）・風しん混合ワクチン2期予防接種

対象…平成29年度に小学校に入学するお子さん（平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方）**接種期間**…平成29年3月31日（金）まで。**無料**。市内医療機関に直接申込み（要予約）。実施医療機関は、市ホームページなどでご確認ください。※詳細は、4月中旬にお送りした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6年生（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）のお子さんには6月中旬に個別で案内を送付。
接種期間…平成29年3月31日（金）まで ※特別な事情がある場合のみ、接種期間経過後も13歳の誕生日の前日まで接種できます。市内医療機関に直接申込み（要予約）。実施医療機関は、市ホームページなどでご確認ください。※詳細は、お送りした案内をご覧ください。



高齢者肺炎球菌ワクチン

対象…江別市民で以下の生年月日に該当する方

昭和26年4月2日～27年4月1日生	昭和21年4月2日～22年4月1日生
昭和16年4月2日～17年4月1日生	昭和11年4月2日～12年4月1日生
昭和6年4月2日～7年4月1日生	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
大正10年4月2日～11年4月1日生	大正5年4月2日～6年4月1日生

接種期間…平成29年3月31日（金）まで。※期間経過後は任意接種となり、全額自己負担となりますのでご注意ください。詳細は4月にお送りした案内をご覧ください。転入その他の事情により案内が手元がない方は保健センター管理係（☎391-8036）までご連絡ください。

歯科相談・フッ素塗布

日時…12月14日（水）、16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

12月 献血バスひまわり号巡回日程

日	時	場 所
1（木）	9:30～10:30	食品加工研究センター（文京台緑町589-4）
	12:00～17:00	北海道情報大学（西野幌59-2）
25（日）	9:30～16:30	マックスバリュ上江別店（上江別442-16） ※12:00～13:30は昼休み

※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。

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（金）	□新栄台歯科クリニック 新栄台67-21 ☎384-1822
	□きのした歯科医院 野幌屯田町3-5 ☎389-3181
31（土）	□きたまち歯科医院 大麻北町518-76 ☎386-1108
	□ひの歯科クリニック 東野幌町5-20 ☎382-8241
	□中村歯科医院 大麻扇町3-5 ☎386-3331
1/1（日・祝）	□医療法人はるにれ北町クリニック歯科 大麻北町607-2 ☎387-5515
2（月・振休）	□きしもと歯科 上江別424-11 ☎385-5534
	□中央歯科医院 中央町1-14 ☎382-5859
3（火）	□佐久間歯科医院 大麻ひかり町34-2 ☎387-4618
	□さいとう歯科・小児歯科クリニック 野幌東町29-12 ☎382-6480

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確認ください。



月/日	内科・小児科	外科系
12/4（日）	□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 □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	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
11（日）	□おおあさクリニック 大麻中町2-17 ☎388-2233	□江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
18（日）	□緑苑クリニック（内科のみ）野幌末広町2-12 ☎381-6490 ■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（金・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）	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
25（日）	□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 ■とがし小児科（小児科のみ）野幌松並町25-2 ☎385-0150（診療時間 8:30～16:00）	□江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
30（金）	□ささなみ内科クリニック 野幌町66-2 ☎382-3373 □江別谷藤病院（内科のみ）幸町22 ☎382-5111	□江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
31（土）	■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（日・祝）	□みはらしクリニック 元江別890-15 ☎384-3184 □溪和会江別病院（内科のみ）野幌代々木町81-6 ☎382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
2（月・振休）	□高橋内科医院（内科のみ）大麻扇町3 ☎386-5222 □溪和会江別病院（内科のみ）野幌代々木町81-6 ☎382-1111 □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	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
3（火）	□はまもと内科クリニック 上江別東町4-27 ☎788-7636 □野幌病院（内科のみ）野幌町53 ☎382-3483	□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）		
●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		

無料相談窓口

※年末年始・祝日は休みます。

暮らし

- ▶**税務相談**（要予約）：12/21（水）、1/18（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**：毎週月曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 385-1234、毎週水曜日 10:00～15:00 にこにこ相談室（総合社会福祉センター内）☎ 389-7830、毎週木曜日 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
- ▶**消費生活相談**：月～金曜日 9:00～17:00 市役所第二別館2階江別市消費生活センター ☎ 381-1026、12/9（金）10:00～16:00 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855



健康

- ▶**女性の健康相談**（要予約）：12/13（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。
- ▶**心の健康相談**（要予約）：12/15（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。
- ▶**へるすあっぷ（生活習慣病予防）相談**（要予約）：12/5、12、26 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**：月～金曜日 9:00～17:00 保健センター ☎ 385-5252
- ▶**親子健康相談**：12/19（月）9:30～11:00 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）：12/6、13、20 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**：毎週水・木曜日 10:00～15:00 いきいきセンターさわまち ☎ 387-5657、毎週木曜日 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）：12/8（木）、22（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**：12/15（木）13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021 ※当日随時受付
- ▶**行政相談**：12/22（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）：12/6（火）、20（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）：各日6名まで。12/13、20、27、1/10 いずれも火曜日 10:00～17:00 市民活動センターあい、12/9、16 いずれも金曜日 10:00～16:00 中央公民館、12/22（木）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）



江別市立病院

心臓が悪い人は納豆を食べたらダメ？

循環器科主任部長 青木 健志 けんじ

「心臓が悪い人は納豆を食べたらダメなんですか？」と、時々聞かれることがあります。確かに納豆を食べてはいけない患者さんがいますが、それは心臓病の人すべてではなく、ワーファリンという薬を飲んでいる人の場合です。

ワーファリンというのは、血栓を溶かしたり、予防したりする薬で、いわゆる血をサラサラにする薬の一つです。同薬を服用中に納豆を食べてしまうと、納豆に含まれるビタミンK（正確には納豆菌が腸の中でビタミンKを作ります）が、ワーファリンの働きを抑えてしまい、薬が効かなくなってしまうのです。

同じように血をサラサラにする薬の中にアスピリンという薬があります。ワーファリンと少し名前が似ていますが、この薬はビタミンKとは無関係なので納豆を食べても問題ありません。

ワーファリンを飲んでいる人は、納豆だけでなく、青汁やクロレラもビタミンKをたくさん含んでいるため口にすることができません。北海道ではあまり一般的ではないかもしれませんが、クレオパトラが好んでいたとされるモロヘイヤも、同じ理由で避けなければなりません。

ワーファリンを飲まなければならない人は、弁膜症の手術をして人工の弁に取り替えた人や、心房細動という不整脈があって血栓のできる危険性が高い人、足や肺の血管に血栓ができてしまった人などです。うっかり納豆などを食べてしまうと、血栓ができてしまう危険性が高まりますので絶対にやめてください。

人工弁の方は残念ながらワーファリン以外の選択肢がないのですが、心房細動の方や、足や肺の血管の血栓症の方には、最近ではビタミンKの影響を受けない血栓予防の薬が出てきています。納豆は諦めていたけれど、やっぱりどうしても食べたいという人は担当医に相談してみましょ。ただし、ワーファリンに比べると少々（かなり？）値段が高いので、変更してもらう場合はその点についてもよくご相談ください。