



8月に市内4体育施設で開催 第2期スポーツ教室

対象…16歳以上の市民
 申込方法…7/18(火)～20(木)に下記の体育施設で申込用紙を提出(各教室第1期未受講者優先)
 詳細…市民体育館 ☎ 384-5001 (電話申込不可)
 教室名・定員・料金/★印は夜間開催教室



市民体育館

バランスコーディネーション(全14回) 40名・4,200円
 ピラティス(市体会場) 40名・4,500円

大麻体育館

ステップエクササイズ 45名・4,500円
 ラテンエアロ 45名・4,500円
 体調改善 35名・4,500円
 ヨガ(大麻会場) 35名・4,500円

青年センター

ズンバ 30名・4,500円
 パワフルエアロ★ 30名・4,500円
 ナイトヨガ★ 30名・4,500円
 水中ウォーキング(全10回) 40名・3,500円

東野幌体育館

ナイトピラティス★ 30名・4,500円
 ピラティス(東野幌会場) 30名・4,500円
 おやじエクササイズ★ 30名・4,500円
 ヨガ(東野幌会場) 30名・4,500円
 エクササイズナイト★ 40名・4,500円
 ソフトエアロ 30名・4,500円
 背骨コンディショニング★ 30名・4,500円

江別市立病院

糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できます。申込不要、無料。直接会場へ。

会場 市立病院 2階講義室

●7月12日(水) 15時～16時
 「糖尿病と合併症」(二川原総合内科医師)
 「インスリンについて」(小松薬剤師)
 ●7月26日(水) 15時～16時
 「外食について」(山口管理栄養士)
 トークコーナー(糖尿病に関する簡単なクイズなどを交えてのお話・情報交換)
 (詳細) 市立病院診療技術部栄養科
 ☎ 382-5151 (内線 6821)

若々しく健康に
E・リズム覚えよう
Bコース(全2回)
 ダンスエクササイズ「E・リズム」の基本編の体験会です。初心者でも、どの年代でもリズムにのって気軽に楽しく有酸素運動に取り組みます。経験者は後編だけの参加も可。無料。直接会場へ。
 日時：前編…7月11日(火)10時～11時30分/後編…7月18日(火)10時～11時30分
 会場：コミュニティセンター



…
 : **E・リズム共通事項**
 : 持ち物…動きやすい服装、上靴(必須)、タオル、飲み物
 : 講師…地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクター
 : (詳細) 保健センター
 : ☎ 385-5252、FAX 385-8130
 …

E・リズム基本編 エンジョイコース
 基本編を復習しながら楽しみます。初めての方は覚えようコースにご参加ください。無料。直接会場へ。
 日時：7月27日(木)10時～11時30分(10分前までに集合)
 会場：青年センター
 対象：E・リズム基本編をひととおり覚えた方

…
 : **介護予防教室**
 : シニアの元気アップ講座
 : いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、口腔ケア、認知症予防の知識を、専門職の講話や実技指導を交えて学びます。
 : 講師：リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士など
 : 日時：8月23日(水)・30日(水)9時30分～12時
 : 会場：大麻東地区センター(大麻東町13-11)
 : 対象：おおむね65歳以上の方で2日間受講できる市民
 : 定員：25名
 : 申込方法：7月3日(月)から電

…
 : **無料エキノコックス検診**
 : 日時：7月14日(金)、15日(土)、22日(土)、24日(月)8時～11時
 : 対象：小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方は5年に1度。
 : ※22日・24日はレディース検診のため原則女性のみ
 : (会場・詳細) 保健センター ☎ 385-5252



…
 : **江別市国保加入者のミニドック**
 : 検査内容は血液検査、尿検査、心電図、胸部X線検査、胃部X線(バリウム)
 : 検査、便潜血検査など(※ミニドックと短期人間ドック、脳ドック、特定健診は重複して同年度内に受診できません)。
 : 日時：9月29日(金)9時～11時20分
 : 会場：市民会館
 : 対象：30歳以上の江別市国保加入者
 : 定員：40名(先着)
 : 料金：2,500円
 : 申込方法：7月24日(月)～8月18日(金)に電話か直接申込
 : (申込・詳細) 国保年金課国保健診係 ☎ 385-4620

…
 : **無料エキノコックス検診**
 : 日時：7月14日(金)、15日(土)、22日(土)、24日(月)8時～11時
 : 対象：小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方は5年に1度。
 : ※22日・24日はレディース検診のため原則女性のみ
 : (会場・詳細) 保健センター ☎ 385-5252



…
 : **江別市国保加入者のミニドック**
 : 検査内容は血液検査、尿検査、心電図、胸部X線検査、胃部X線(バリウム)
 : 検査、便潜血検査など(※ミニドックと短期人間ドック、脳ドック、特定健診は重複して同年度内に受診できません)。
 : 日時：9月29日(金)9時～11時20分
 : 会場：市民会館
 : 対象：30歳以上の江別市国保加入者
 : 定員：40名(先着)
 : 料金：2,500円
 : 申込方法：7月24日(月)～8月18日(金)に電話か直接申込
 : (申込・詳細) 国保年金課国保健診係 ☎ 385-4620

…
 : **無料エキノコックス検診**
 : 日時：7月14日(金)、15日(土)、22日(土)、24日(月)8時～11時
 : 対象：小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方は5年に1度。
 : ※22日・24日はレディース検診のため原則女性のみ
 : (会場・詳細) 保健センター ☎ 385-5252



健康・相談

健康相談・へるすあっぷ相談

親子健康相談

日時…7月19日(水) 9:30～11:00

へるすあっぷ相談 (要予約)

※生活習慣病相談・栄養相談

日時…7月10日、24日、31日

いずれも月曜日 10:00～12:00

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…7月12日(水)、28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

7月 献血バスひまわり号巡回日程

日	時	場 所
6(木)	9:30～10:30	食品加工研究センター(文京台緑町589-4)
	11:00～13:00	王子エフテックス(株)江別工場(王子1)
	14:30～15:30	JA道央江別支店(6条8丁目)
	16:00～17:00	友愛記念病院(新栄台46-1)
12(水)	9:30～10:30	ESC北海道電気技術サービス(株)(西野幌120-8RTNパーク内)
	11:00～12:00	(株)日本デジタル研究所(西野幌120-5RTNパーク内)
	12:30～13:30	江別郵便局(王子16-15)
	15:00～17:00	江別市立病院(若草町6-1)
17(月・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) ※
21(金)	9:30～16:30	江別市役所(高砂町6) 11:00～12:15は昼休み
22(土)	11:00～16:00	アースドリーム角山農場(角山584)
29(土)	9:30～16:30	コープさっぽろえべつ店(元江別779-1) ※
	9:30～11:30	草野作工(株)(上江別西町16)
31(月)	9:30～11:30	草野作工(株)(上江別西町16)
	12:00～12:45	北海鋼機(株)(上江別441)

当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400mlのみの受け付けます。

※12:00～13:30は昼休み

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
7/2(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"/> 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
9(日)	<input type="checkbox"/> おおあさクリニック 大麻中町2-17 ☎388-2233	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
16(日)	■ 江別市立病院(内科・小児科) 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)
17(月・祝)	<input type="checkbox"/> アウル内科クリニック 東野幌本町2-18 ☎383-3456	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
23(日)	<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"/> 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
30(日)	<input type="checkbox"/> あさひ町南大通クリニック(旧・林内科) 朝日町3-30 ☎383-9816	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
8/6(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 ■ 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		



江別市立病院

緑内障について

眼科部長

なかじま たつき
中島 樹

緑内障という病気は眼科の中では白内障と並んでかなり大きな分野ですが、それがどんな病気かはあまりピンと来ないのではないのでしょうか。白内障は眼の中の水晶体が濁っていく病気で、その水晶体を手術でとって、代わりに人工レンズを挿入すればかなりの方の視力が改善します。しかし、緑内障は手術をすればよくなるという病気ではありません。

正式名称を「緑内障性視神経症」といい、神経の病気です。脳と眼球をつなぐ視神経の線維が減っていき、次第に見える範囲が狭まっていく症状が現れます。眼球の形を保つための力、眼圧がその人の視神経にとって高くなると進行していくので、目薬や手術で眼圧を下げる治療を行います。一度減ってしまった神経は元に戻らず見えなくなった視界はそのまま

になってしまうので、早期発見早期治療が重要になります。

緑内障の有病率は、2000年から2年間、岐阜県多治見市で調査が行われ日本の40歳以上の人たちの20人に1人が緑内障という結果が出ました。学校のクラスメートのうち1人が2人が、大人になると緑内障を発症している計算になります。決して稀な病気ではありません。ですが、緑内障は自覚症状に乏しく、初期から中期は見える範囲が狭くても両眼で補い合うためあまり困らず、自覚症状が現れたとき治療しても不便な状態が残ってしまいます。

自覚がなくても、健康診断などで視力や眼圧、眼底写真を調べるのが大切です。もし、ドックで緑内障の疑いを指摘されたら眼科を受診し、さらに詳しい検査をすることをお勧めします。緑内障と診断されても初期の段階であれば高血圧や糖尿病のように毎日の定期的な投薬、目薬を使用することで進行を抑制し、40歳以降の50年以上先までその視界が明るいま維持できます。自分の眼のことですから一度は気にしていただけるとよいと思います。