



※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。

◎ 乳幼児健診

項目	日程	時間	料金	留意事項
4か月児健診	3/6(金)、17(火)、4/3(金)	9:00～11:00	無料	対象者には、個別に通知します。
10か月児健診(平成26年5月生まれ)	市内の小児科医院(要予約)			
1歳6か月児健診(平成25年8月生まれ)	3/11(水)、27(金)	9:00～11:00		
3歳児健診(平成24年2月生まれ)	3/12(木)、25(水)	9:00～11:00		

◎ エキノコックス検診

日時・3/18(水)、19(木)、20(金)6:30～10:30。対象・小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方の検診は5年に1度。無料。

◎ 歯科相談・フッ素塗布

日時・3/11(水)、27(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。



忘れていませんか？予防接種 3月31日(火)まで

水痘ワクチン(経過措置)	3歳から5歳未満で1回も水痘ワクチンを接種したことのないお子さん(今年度に限り1回接種可。ただしすでに水痘にかかったことのある方は対象外)
麻しん(はしか)・風しん2期	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)
ジフテリア・破傷風(DT)2期	接種日時時点で11歳～12歳のお子さん(小学6年生ほか)

料金・無料。

留意事項・①(共通)市内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。※詳細については、お渡ししている案内をご覧ください。
②ジフテリア・破傷風(DT)2期予防接種は接種期間経過後も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。

◎ 3月 献血バスひまわり号巡回日程

日 時	場 所
4(水)	9:30～11:00 江別市消防本部(野幌代々木町80-8)
	11:30～13:00 江別警察署(弥生町23)
	14:30～16:30 江別市立病院(若草町6-1)
12(木)	9:30～16:30 江別市役所(高砂町6) ※11:00～12:15は昼休みです。
	9:30～11:30 草野作工(株)(上江別西町16)
16(月)	12:00～13:30 江別市民体育館(野幌町9)
	15:00～16:30 北海道電力(株)総合研究所(対雁2-1)

●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。

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」に折り込みの「江別けんしんだより後期版」をご覧ください。保健センターまでお問い合わせを。
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、IMH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。	

休日・祝日当番病・医院(救急・急病)

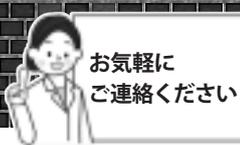
【診療時間】内科・小児科9:00～17:00/外科系9:00～翌朝9:00(■印の医療機関は診療時間が異なります。)

※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
3/1(日)	□おくの内科胃腸科クリニック 野幌町26 野幌M ² イカビ ⁴ 4階 ☎381-0501 □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	□江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111
8(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町81-6 ☎382-1111 □鈴木小児科医院 大麻扇町3 ☎386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎382-1111
15(日)	□上江別内科胃腸科クリニック(内科のみ) 上江別427-1マル江上江別2階 ☎381-1188 ■とがし小児科 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
21(土・祝)	□林内科 朝日町3-26 ☎383-9816	■江別市立病院 若草町6 ☎382-5151(診療時間 8:30～翌朝8:30)
22(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)
29(日)	□江別内科クリニック(内科のみ) 元江別本町35-2 ☎381-8900 □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	□江別谷藤病院 幸町22 ☎382-5111

●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。

暮らし



- **一般相談**：日常の悩みや困りごとの相談を受け、助言や専門機関を紹介。月～金曜日 8:45～17:15 市民相談所 ☎ 381-1021
- **税務相談** (要予約)：税理士が税全般の相談を受けます。3/18 (水)、4/15 (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**：家族関係・対人関係・子育て・思春期など。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**：家庭生活の諸問題について、電話で相談ください。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 市役所大麻出張所 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。3/12 (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・子育て・不妊・更年期など女性特有の悩みについて保健師が相談を受けます。3/10 (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。
- **へるすあつぷ相談** (要予約)：生活習慣病予防相談・栄養相談。3/9、16、23、4/6 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**：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**：子どもの発達について相談を受けます。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**：しつけ、思春期問題、親子関係などについて電話で相談を受けます。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。3/10 (火)、17 (火)。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お電話ください。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**：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。3/12 (木)、26 (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。3/19 (木) 13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021
- **行政相談**：行政に関する意見や要望。3/26 (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。3/17 (火)、4/7 (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斡旋します。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。1日4人まで。3/13、20、27、4/3 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 (火～土曜日 10:15～17:15)



江別市立病院 今どきの養生ばなし No. 263

糖尿病と眼

眼科部長 中島 樹

病気は組織や器官が一つだけ悪くなるものではなく、さまざまに波及して全身に影響を及ぼします。糖尿病の治療を受けている方は聞いたことがあると思いますが、糖尿病の3大合併症として腎障害、末梢神経障害、糖尿病網膜症が挙げられます。

眼科ですので糖尿病網膜症の話をしていただきますが、そもそも網膜というのは眼球の内側に張り付いた薄い神経の膜で、光や色を感じる器官です。細い血管が張り巡らされ酸素が運ばれてきますが、糖尿病になると網膜の細い血管が少しずつ損傷を受け詰まってしまう、網膜のすみずみにまで酸素が行き渡らなくなってしまいます。

酸欠状態の網膜は新しい血管 (新生血管) をつくり酸素不足を補おうとしますが、その新生血管は容易に破たんして出血

し、網膜にかさぶたのような膜 (増殖組織) をつくるため、これが原因で網膜剥離を起こすこともあります。また、出血はしなくても詰まった血管から血液中の水分が漏れ出して網膜がスポンジ状に腫れてしまい、機能を落としてしまうこともあります。

さらに糖尿病自体はよくなっても、後から視力が無くなるほどの網膜症が発症することもあるのです。

いったん悪くなってしまった網膜はどんなことをしても元通りにはなりません。それ以上の悪化を防ぐ治療方法としては、悪くなった部分を間引きするレーザー照射がありますが、このレーザー治療も暗視能が低下するなど、合併症がまったくないものではありません。

糖尿病網膜症が進行しないように糖尿病の治療をしっかりとすることが一番大切ですが、かなり進行するまで自覚症状がない場合もあり、まだ見えるから大丈夫という自己判断は危険です。糖尿病の方は目の症状がなくても定期的に眼科を受診し、眼底検査を受けるようにしましょう。