

# 保健センターからの

## お知らせ

### 7・8月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
7月	5	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~10:30
	6	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:00
	11	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	12	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	13	木	1 歳 6 か 月 児 健 診	町民保健センター	9:15~9:45(受付)
			3 歳 児 健 診	町民保健センター	13:00~13:30(受付)
	18	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
28	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30-11:30/13:00-15:30	
8月	2	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30
	3	木	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	4	金	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:30~11:00
	15	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	16	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	17	木	1 歳 6 か 月 児 健 診	町民保健センター	9:15~9:45(受付)
			3 歳 児 健 診	町民保健センター	13:00~13:30(受付)
	24	木	フ ッ 素 塗 布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	25	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30-11:30/13:00-15:30
	28	月	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15-9:30/13:15-13:30(受付)
29	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	

※午前に1歳6か月児健診、午後に3歳児健診を予定していますが、予定人数のばらつきにより、午前・午後の呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送される案内をご確認ください。

- 7月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 7月の1歳6か月児健診対象者 平成27年12月生まれのお子さん
- 7月の3歳児健診対象者 平成26年6月生まれのお子さん

## こころの健康相談

町民保健センターでは、  
町民を対象に、臨床心理士による  
『こころの健康相談』  
を行っています。

月～金（予約制）  
9:00～17:00

相談は  
無料  
です

誰かに話すことで気持ちが  
楽になったり、考えが整理されたり  
することがあるはずですよ。  
お気軽にご相談ください。

### こんなことで悩まれている方はいませんか？

- この頃気分が落ち込んで元気が出ない
- 最近なぜか不安でたまらない
- 家族や友人にこころの病気と言われたけど、本当に病気かな？
- 家族や職場の悩みを誰かに相談したい など

#### 困ったときの相談窓口～かけがえない命を守るために～

##### ■死にたい気持ちについての相談窓口

- ・北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間対応)
- ・旭川いのちの電話 0166-23-4343 (24時間対応)
- ・自殺予防いのちの電話 0120-738-556 (毎月10日のみ8:00~24時間)

※ご本人ではなくても相談できます。

※相談の際、自分の名前は教えなくても大丈夫です。

##### ■借金・多重債務についての相談窓口

- ・法テラス 0570-07-8374 [9:00~21:00(月~金) / 9:00~17:00(土)]
- ・多重債務相談窓口 011-807-5144 [9:00~17:00(月~金)]

##### ■ひきこもり・自死遺族・その他メンタルヘルスについての相談窓口

- ・別海町傾聴ボランティア「みえるの会」  
中河 090-1640-8797 佐藤 080-5584-3906

※個人情報・秘密は守られます。

■予約先・相談場所 町民保健センター母子保健担当 TEL75-0359  
すでに精神科・心療内科通院中の方は、主治医の了解を得てからご予約ください。

# 町の保健室

## 麻しん風しんワクチン 予防接種を受けましょう

麻しん風しんワクチン予防接種は、小学校入学前に2回受けます。

### 1回目 1歳児（1歳から1歳11カ月児）

1歳から2歳の間に麻しんにかかる可能性が高いので、1歳になった時点で早めに受けましょう。

### 2回目 平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれのお子さん

6歳の誕生日に関係なく接種できます。

平成30年3月31日までが接種期間ですが、感染を予防するため9月頃までに受けましょう。

■接種料金 無料 町が全額負担します。

■接種医療機関等

病院名	接種日	受付時間	予約
町立別海病院	木曜日	12:30~15:00	不要
西春別駅前診療所	木曜日	13:30~14:00	不要
尾岱沼診療所	月~木曜日	13:30~15:00	必要

■持ち物 母子手帳・保険証・診察券・予診票



◎予防接種については、町ホームページでもお知らせしています。



【問合せ】 町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337  
Eメール hoken@betsukai.jp

# 母子健康センターからのお知らせ



## マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるために、妊娠、出産について学ぶ教室を開きます。分からないこと、心配なこと、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

対象 本町在住の妊婦さん

申込締切 各開催日の前日までに、ご連絡ください。  
コース途中での参加もできます。  
開催日は、日程の近いものから掲載しています。

時間 午後1時から午後2時30分まで

コース	内容	担当者	開催日
第1課	お腹の中で育つ赤ちゃんの様子、妊婦さんの生活、食事について	助産師 管理栄養士	8月9日(水)
第2課	妊娠中に必要な野菜の量について 妊娠中のお口のケア指導	管理栄養士 歯科衛生士 助産師	8月23日(水)
第3課	おっぱいのことについて 1歳になるまでの成長について	助産師	7月12日(水) 9月13日(水)
第4課	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう 参加者の記念撮影	助産師	7月26日(水) 9月27日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	7月19日(水) 9月20日(水)

## インファントマッサージ教室

オイルを使用した赤ちゃんへのマッサージです。お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

申込締切  
7月14日

8月コース

全4回

8月3日(水)  
8月10日(水)  
8月17日(水)  
8月24日(水)

時間 午前10時から  
午前11時30分頃まで

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

料金 1回 町内に住所のある方 1,000円  
その他 2,000円

## 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定し、母子健康手帳の交付を受けるよう言われた方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。  
また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードを、お持ちでない方は通知カードと運転免許証等の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんのことなど困ったときは、いつでもご利用ください。  
問合せ/母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

