

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。わからないこと、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	10月11日(※)
第2課	妊婦さん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	10月25日(※)
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	9月13日(※) 11月8日(※)
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	9月27日(※) 11月22日(※)
第5課	出産のおはなし	助産師	9月20日(※) 11月15日(※)

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
9月15日

10月コース

全4回

10月5日(休)
10月12日(休)
10月19日(休)
10月26日(休)

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、お問合せください。



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

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

本町は道内で最も自殺率が高い地域の一つです。特に30から50歳代の働き盛りの男性の自殺が多くなっています。大切な命を守るため、自殺予防に関する正しい知識を学び、地域全体で予防していく必要があります。

自殺に関する3つの基礎知識

①自殺について「知る」

自殺する人は死にたくて死ぬわけではありません。自殺は、心理的、身体的、経済的、社会的に追い詰められた末の死です。また、自殺する人のほぼ100%がうつ病などの精神的な問題を抱えており、視野が狭くなって自殺以外の選択肢を考えられなくなってしまった結果、死を選んでしまうのです。自ら望んで死ぬわけでも、精神的に弱いから死を選ぶわけでもないのです。

②身近な人の異変に「気づく」

身近な人の異変に気付いたら、あなたが心配していることを伝えましょう。もし、相手が死にたい気持ちについて打ち明けたら、相手の話をゆっくり「聴くこと」が大切です。自殺したい気持ちから立ち直った人たちの多くは、立ち直れた要因として「身近な人に話を聞いてもらったこと」を挙げています。

③病院や相談機関へ「つなぐ」

悩みをしっかりと聴いた後は、一緒に精神科を受診することや、一緒に保健センターなどの相談機関へ付き添う約束をしましょう。悩んでいる人は、自ら支援を求める行動が苦手なため、身近な人が相談機関へ「つなぐ」ことが大切です。

*注目すべき変化

- (1) 最近、人前に出たがらない
- (2) お酒の量が増えた
- (3) 気持ちが落ち込んでいる
- (4) 不自然に気持ちがハイになっている
- (5) 身辺整理を始めた



問合せ/別海町民保健センター TEL75-0359

保健センターからの

お知らせ

9・10月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間	
9月	6	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
	7	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~10:30	
	12	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00	
	13	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:50~13:00 (受付)	
	14	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)	
	※午前1歳6か月児健診、午後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週間前に発送する案内をご確認ください。					
	26	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
	28	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00	
	29	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	
10月	3	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00	
	4	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00	
	5	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:00	
	12	木	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(受付)	
	17	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00	
	18	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:50~13:00 (受付)	
	19	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	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30	
27	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30		

- 9月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 9月の1歳6か月児健診対象者 平成28年2月生まれのお子さん
- 9月の3歳児健診対象者 平成26年8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～かけがえの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。