

# 町の保健室

## 歯周病は生活習慣病です

歯周病の影響は口の中だけにとどまりません。歯周病菌が歯周ポケットから血管に侵入し、血管が厚くなり動脈硬化を進行させることが分かっています。また歯肉の炎症によって、体の中の免疫機能が働き、活性物質が作られて、糖尿病が悪化するともいわれています。歯周病を治療したことで血糖値が改善された例もあります。

単に歯と歯肉の病気ではなく、生活習慣病をも悪化させるのですから、歯周病を予防することは、全身の健康へとつながるのです。



### 気づかないうちに進む あなたの歯周病をチェック

#### YESの項目はいくつありますか？

歯に汚れや歯石がついている	
歯を磨くと歯肉から血が出る	
歯肉の色が赤、または赤黒い	
歯肉がムズムズすることがある	
歯肉が腫れたり痛んだりする	
歯肉を押すと膿が出る	
歯が動くようになった	
最近、歯が長くなった気がする	
歯と歯の間に食べ物がよくはさまる	
歯ざしりをする、いびきをかくといわれる	

#### YESが3つ以上

初期の歯周病になりかけている可能性があります。早めに歯科医院で歯周病の検査をしてもらいましょう。

#### YESが5つ以上

歯周病が進行しているようです。一刻も早く歯科医院で適切な処置をしてもらいましょう。

町では、歯周病にかかっていないかを無料で検査する「歯周疾患検診」を実施しています。対象年齢の方（今年30、40、50、60、70歳になられる方）には、4月と11月にお知らせしていますが、有効期限が30年1月末日までとなっていますので、この機会をぜひ、活用ください。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

## 母子健康センター からのお知らせ



### インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆をさらに深めるためのオイルを使用したマッサージです。

**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** 町内に住所のある方 1,000円  
1回 その他の方 2,000円

申込締切  
12月15日

1月コース

全4回

1月11日(休)  
1月18日(休)  
1月25日(休)  
1月31日(水)

問合せ／母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

### 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となります。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。



## 地域情報カレンダー

(11月24日現在)

日	曜日	イベント内容
12/13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
1/1	月	2018年初日の出観賞会 野付半島ネイチャーセンター 6:00~
5	金	平成30年別海町新年交礼会 役場101・102会議室 12:30~
7	日	平成30年(第70回)別海町成人式 別海町中央公民館 13:30~
10	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

### 社会保険事務相談所開設

**12月5日(火)** 13:00~17:00 **12月6日(水)** 9:00~14:00

**1月9日(火)** 13:00~17:00

**1月10日(水)** 9:00~14:00

中標津町役場 会議室

※完全予約制となり、事前の予約が必要です。

予約先／釧路年金事務所  
TEL0154-61-6000

# 保健センター からの

## お知らせ

### 12・1月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
12月	5	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30
	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	9:00~10:00
	8	金	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(受付)
	12	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	14	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	15	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
	19	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	21	木	4 か 月 健 診	町民保健センター	9:20~9:30(受付)
			1 歳 6 か 月 児 健 診	町民保健センター	12:30~13:00(受付)
3 歳 児 健 診			町民保健センター	13:00~13:30(受付)	
※今月より午前に4か月児健診、午後には1歳6か月児健診・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、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。					
1月	11	木	4 か 月 健 診	町民保健センター	9:20~9:30(受付)
			1 歳 6 か 月 児 健 診	町民保健センター	12:30~13:00(受付)
			3 歳 児 健 診	町民保健センター	13:00~13:30(受付)
	16	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	17	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	18	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:00/13:00~14:30
	23	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
26	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30	

- 12月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 12月の1歳6か月児健診対象者 平成28年5月生まれのお子さん
- 12月の3歳児健診対象者 平成26年11月生まれのお子さん
- 12月の5歳児相談対象者 平成24年10月生まれのお子さん(午前) 平成24年11月生まれのお子さん(午後)

## 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。

# 12月の診療案内

受付時間(午前)8:15 ~ 11:00  
(午後)0:30 ~ 3:00  
診療開始(午前)9:00 ~  
(午後)1:30 ~

病院敷地内は  
全て禁煙です。



**町立別海病院**  
☎(代表)75-2311  
<http://betsukai.jp/blog/bhp/>



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
内科 院長 西村 進 名誉院長 今村 洋 内科医長 鈴木 英雄	午前	今村 西村	鈴木	今村 西村	西村 鈴木	今村 鈴木	<ul style="list-style-type: none"> <li>インフルエンザ予防接種を実施しております。(夜間診療時には行いませんので、ご留意ください。)</li> <li>血液、免疫、リウマチ専門外来を金曜日午後(西村院長 予約制)実施していますので、詳しくはお問い合わせください。</li> <li>健康診断は4月から予約制となっております。ご迷惑をおかけしますが、お電話か、受付窓口へお申し込みください。</li> <li>夜間診療時の健診は行いませんので、ご留意ください。</li> </ul>
	午後	鈴木	西村	内科医	今村	内科医 (予約制)	
	夜間診療	-	-	西村	-	-	
外科 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之	午前	山田 (外科外来)	山田 (外科外来)	中島 (外科外来)	中島 (外科外来)	中島 (外科外来)	<ul style="list-style-type: none"> <li>整形外来の診察日については下記記事をご確認くださいませようお願いします。</li> <li>外科診療については、緊急手術実施の際は休診または診療体制変更の可能性ががありますので、あらかじめご了承願います。</li> <li>肛門外来(月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。</li> </ul>
	午後	中島 (外科外来)	手術日 休診	山田 (外科外来)	手術日 休診	山田 (外科外来)	
産婦人科 副院長 山内 修	午前	山内	山内	山内	山内	山内	<ul style="list-style-type: none"> <li>木曜午後の外来は7日、21日のみとなっておりますので、ご留意ください。</li> </ul>
	午後	山内	-	-	山内 ※7日、21日のみ	-	
小児科 小児科医長 木田 和宏	午前	木田 ※4日のみ	木田 ※5日のみ	木田 ※6日のみ 山本 ※13日、27日のみ	木田 ※7日のみ 舘 ※21日のみ	長谷山 ※1日のみ 舘 ※8日、22日、29日のみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>火、木曜の予防接種については曜日ごとに接種内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。また、インフルエンザ予防接種も実施中です。</li> <li>小児科常勤医不在という事情により、診療予定が変動的となり、町民の皆様にはご不便おかけ致しますこととお詫び申し上げます。</li> </ul>
	午後	木田 ※4日のみ	予防接種	木田 ※6日のみ 山本 ※13日、27日のみ 舘 ※20日のみ	予防接種	長谷山 ※1日のみ 舘 ※8日、22日、29日のみ	
精神科・心療内科 医師 浮田 充	午前	-	浮田	-	浮田	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>原則予約制ですので、受診については事前にお問い合わせください。また、電話での予約変更およびお問い合わせ(初診も含む)は、火曜(午前、午後)、水曜(午後)、木曜(午前、午後)の診療日にお掛けください。患者様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。</li> </ul>
	午後	-	浮田	浮田	浮田	-	
	夜間診療	-	-	浮田	-	-	

## 出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	8日(金)	午前・午後	熊谷 綾子 医師(札幌医大)
	22日(金)	午前・午後	大橋 隆宏 医師(札幌医大)
耳鼻いんこう科	11日(月)	午前・午後	高野 賢一 医師(札幌医大)
	12日(火)	午前	
	25日(月)	午前・午後	大國 毅 医師(札幌医大)
26日(火)	午前		
神経内科	7日(木)	午後	舘 延忠 医師(北海道千歳リハビリテーション大学)
膝・整形外科	4日(月)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩・整形外科	7日(木)	午前	
	8日(金)	午前・午後	北山聡一郎 医師
	21日(木)	午前	
	22日(金)	午前・午後	
腰・整形外科	11日(月)	午前・午後	徳永 茂行 医師

※出張医による診療科は、天候・交通機関等の都合により休診および時間変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 西春別駅前診療所からのお知らせ

平成29年12月21日(木)午後から休診いたします。

## 別海病院からのお知らせ

### 年末年始の診療について

平成30年1月5日(金)は通常正月休みとなりますが、長期間休みが重なることから、平日運用として開院いたします。

また、小児科および精神科においても午前・午後の診療を行います。

尾岱沼診療所および西春別駅前診療所は、平成29年12月30日(土)から平成30年1月8日(月)まで休診します。

### 分娩の一時休止および小児救急患者様の対応について

平成29年12月より小児科常勤医師が不在となるため、当院での分娩については12月から一時休止させていただくことになりました。(妊婦健診については従来どおり継続してまいります。)

また、当院における小児科医不在時の15歳未満(小児)の患者様の受入ができなくなりましたので、ご了承願います。

ご迷惑おかけしますこととお詫びいたします。



# 年末年始の休館日



町有施設などの年末年始の休みは次のとおりです。

施設	休み期間	問合せ
役場 各支所・連絡事務所	12月30日(土)～1月8日(月) ※死亡届等の戸籍届、埋火葬関係は受付します。	役場 75-2111 西春別支所 77-2131 尾岱沼支所 0153-86-2166 上風連絡事務所 75-7326 上春別連絡事務所 75-6011
別海病院	12月30日(土)～1月4日(木)	75-2311
西春別駅前診療所	12月30日(土)～1月8日(月)	77-2350
尾岱沼診療所		0153-86-2625
西春別駅前歯科診療所	12月29日(金)～1月4日(木)	77-2021
尾岱沼歯科診療所	12月29日(金)～1月4日(木)	0153-86-2744
中央公民館	12月30日(土)～1月6日(土)	75-2146
西公民館		77-2250
東公民館		0153-86-2141
図書館	12月28日(木)～1月6日(土)	75-2266
郷土資料館・加賀家文書館	12月29日(金)～1月8日(月)	75-0802
町民体育館	12月29日(金)～1月7日(日)	スポーツセンター 75-2882
町民温水プール 併設トレーニング室等		
中央児童館	12月31日(日)～1月5日(金)	75-0866
西児童館		77-3850
子育て支援センターはみんぐ	12月30日(土)～1月8日(月)	75-1828
別海北方展望塔	12月30日(土)～1月3日(水)	0153-86-2449
野付半島ネイチャーセンター	12月30日(土)～1月5日(金)	0153-82-1270
マルチメディア館	12月31日(日)～1月5日(金)	75-1191
ごみ収集・処理場への持ち込み	12月31日(日)～1月3日(水)	役場町民課 (内線1212)
し尿収集	12月31日(日)～1月5日(金)	
地域生活バス	12月31日(日)～1月5日(金)	役場防災交通課車両管理担当 (内線5631)