

保健センター からの お知らせ

3・4月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
3月	4	火	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30(受付)
	5	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:00(受付)
	6	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00-11:00/13:00-15:00(受付)
	7	金	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30(受付)
	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)
	14	金	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
	19	水	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00-11:00
4月	20	木	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30
	2	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00-11:00(受付)
	3	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00-11:00/13:00-15:00(受付)
	4	金	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:00(受付)
	9	水	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
	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)
	25	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30

- ◆3月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆3月の1歳6か月児健診対象者 平成24年8月生まれのお子さん
 ◆3月の3歳児健診対象者 平成23年2月生まれのお子さん ◆3月の5歳児相談対象者 平成21年3月生まれのお子さん
 ◆3月のマタニティクラス対象者 平成26年6月～7月出産予定の方

母子健康センターからのお知らせ



★マタニティクラス

妊娠中の生活、食事、赤ちゃんのお風呂などについて、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士が担当します。

対象 平成26年8月
平成26年9月
出産予定の方

申込締切は3月末

4,5月コース

全4回

★4月8日
★4月22日
★5月13日
★5月27日

★インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

申込締切は3月15日

対象 寝返り前の赤ちゃん
町内に住所のある方
.....1,000円
その他...2,000円

4月コース

全4回

★4月3日
★4月10日
★4月17日
★4月24日

★出産教室

お産や母乳育児について一緒に学びましょう
(事前にご予約ください)

- ・開催日：3月19日(水)
- ・対 象：妊娠8カ月から9カ月の方

母子健康センターでは、24時間
電話相談を受け付けております。
妊娠中から赤ちゃんの事など困った時は、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

元気 未来っ子

1歳6か月児

()内は保護者名
※希望された方を掲載
しています。



安藤 はると
稜隼くん
(龍也)



安藤 れんと
蓮隼くん
(龍也)



梅澤 りかこ
理香子ちゃん
(俊二)



磯島 しょうじ
丈侍くん
(教生)



井上 ゆうき
裕貴くん
(裕章)



坂下 ことね
琴音ちゃん
(克之)



原田 こう
豪くん
(聡)



福井 りさちゃん
(清和)



齋藤 あさひ
旭くん
(英隆)



鈴木 いづき
吹稀くん
(唯明)



山村 きい
希依ちゃん
(直紀)



渡辺 あつし
敦志くん
(大志)



内藤 りほ
梨歩ちゃん
(涼)



水上 りゅうじ
颯二くん
(裕文)

別海町子育て 支援センター「はみんぐ」

3月の予定



『はみんぐ』は、子育て中の親子の交流、子育てに関する情報、地域の子育て関連情報の提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。

子育てに不安や悩みがありましたら、相談日(木曜日・予約制)があります。
スタッフが親身になってお話を聞きますので、気軽にご連絡ください。

「はみんぐ」1週間のスケジュール

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間					
10:00~11:30	午前・午後 自由に遊べます	はみんぐひろば	赤ちゃんひろば	個別相談 (予約制)	ひよこはみんぐ
13:00~16:00	自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます	自由遊び	自由に遊べます

今月のこにちは『はみんぐ』

西春別	20日(木)	10:00~11:30	西児童館	受け入れ人数に限りがある為 予約制とさせていただきます。
尾岱沼	27日(木)	10:00~11:30	東公民館	

お知らせ

11日(火)お楽しみ会
べっこの皆さんが人形劇
や読み聞かせをしてくれ
ます。11:00~11:30までです。
たくさんのご参加お待ちしております。
12日(水)午後お休み
13日(木)午前お休み
3月12日(水)~4月7日(月)まで
自由遊びとなります。

問合せ／子育て支援センター「はみんぐ」 別海寿町1番地 中央児童館内
TEL・FAX 75-1828 メール:hamingu@arens.or.jp

子育て支援センター及び児童館へのご意見・ご要望などがありましたら、児童館または福祉課児童福祉担当(内線 1313・1314)までお願いいたします。

平成25年度

まもなく終了!!3月31日まで

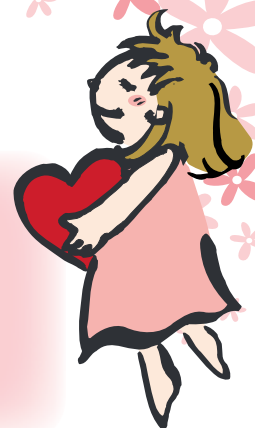
子宮頸がん・乳がん 個別検診のお知らせ

日本人のおおよそ2人に1人が「がん」と診断される時代です。

乳がんは女性特有のがん第1位の発症率です。

子宮頸がんは女性特有のがん第2位の発症率で、20代や30代の若い世代で増えています。妊娠や出産の可能性、健やかな日常生活を奪うがんと言えます。

ご自身のため、大切な人のためにもぜひこの機会にお受けください。



	子宮頸がん検診			乳がん検診	
対 象	20歳以上の別海町民女性 (平成6年3月31日以前生まれ) で昨年度未受診の方			40歳以上の別海町民女性 (昭和49年3月31日以前生まれ) で昨年度未受診の方	
検診内容	内診、子宮頸部細胞診 (子宮の入り口の表面をこすって細胞を取り、がん細胞があるかどうかを検査します。)			視・触診、マンモグラフィ検査 (乳房をはさんで平らにしてレントゲン撮影をします。)	
料 金	20～69歳：1,000円 70歳以上： 500円 無料クーポン券の対象者：無料 生活保護受給者：無料			40 歳 代：1,800円 50～69歳：1,500円 70歳以上： 750円 無料クーポン券の対象者：無料 生活保護受給者：無料	
検診場所	町立別海病院 産婦人科外来	古野医院 (中標津町)	釧路孝仁会 記念病院 (釧路市愛国)	町立別海病院 外科外来	釧路孝仁会 記念病院 (釧路市愛国)
検 診 日	月～金 9:00～11:00 月・木 13:30～15:00	月火木～日 (水・祝日は休診) 10:00～13:00 15:00～17:00	月曜日 9:30～14:00	水 9:00～11:00 月・金 13:30～15:00	月～金 8:30～9:00の 受付

- ◆検診を希望される方は、保健センターへ申込みください。受診券を発行します。
- ◆釧路孝仁会記念病院・古野医院を希望される方は、保健センターへ申込み後各自病院への予約が必要です。
(釧路孝仁会記念病院で乳がん検診を希望される方はお早めにお申込みください。)
- ◆町立別海病院での乳がん検診は保健センターで予約を受付けます。検診希望日の1週間前までに保健センターへ申込みください。

◆申込み・問合せ／別海町民保健センター

TEL 0153-75-0359 FAX 0153-75-0337

町の保健室

麻しん風しん第2期予防接種を受けましょう！

麻しん風しん第2期の予防接種は、平成26年4月に小学校に入学するお子さんが対象です。

【対象年齢】 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん

【接種期間】 平成26年3月31日まで

【接種料金】 無料（町が全額負担します。） *接種期間を過ぎると任意接種（有料）となりますので、ご注意ください。

【接種医療機関等】

病 院 名	接 種 日	受付時間	備 考
町立別海病院	木曜日	12:30～15:00	
西春別駅前診療所	火・水・木曜日	13:30～14:00	
尾岱沼診療所	月～金曜日	13:30～15:00	*要予約

【持ち物】 予診票・母子手帳・保険証

問合せ／町民保健センター 健康管理担当 TEL75-0359・FAX75-0337



特定健診のお部屋から

健診は「お金の無駄!!」とおもっていませんか？

健診結果が改善し重症化が予防できれば、入院や高額な医療費を要する処置が減少し、結果として医療費適正効果が生じると考えられます。

患者一人当たりの医療費は、4年間連続健診、保健指導受診者で最も安く、健診未受診者との差額は4年間で約99万円、年間では約25万円でした。

	患者一人当たりの費用額（円）
未受診者（*1）	4,012,429
健診中断（*2）	4,346,001
連続健診受診	3,692,073
連続健診・保健指導受診	3,023,491

98万8,938円の差

- *1 平成20年～23年まで1回も健診を受けたことがない人
- *2 平成20年～23年まで1回は健診を受けたことがあるがその後中断した人

厚生労働省ホームページから引用

別海町でも、初めて健診を受診する方に治療を要する方が多く、早期治療に結びついています。「元気だ」「具合が悪くなったら病院へ行く」と思っている、年に1度は身体のチェックをしてみませんか。

問合せ／町民保健センター 健康づくり担当 TEL75-0359

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。

3月予定（予約が必要です。）

6日（木）13:00～17:00
20日（木）13:00～17:00
27日（木）13:00～17:00

相談は
無料
です

4月 予定

3日・10日・24日（木）13:00～17:00

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……
- 悩みを誰かに話したいけど、安心して話せない……
- 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…… などなど

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。

■予約先・相談場所：町民保健センター
TEL75-0359 担当：健康づくり担当

*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。