

保健センター





	月	В	曜日	予定内容					場所	時間
	1月	12	水	4	カ	月	健	診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
		13	木	3	歳	児	健	診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
		14	金	離	乳	食	教	室	町民保健センター	10:30~12:00
		19	水	乳	幼	児	相	談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(予約制)
		20	木	乳	幼	児	相	談	町民保健センター	9:00~11:00 (予約制) 13:00~14:30 (予約制)
		25	火	1歳3カ月歯磨き教室				效室	町民保健センター	10:00~11:30
		26	水	フ	ツ	素	塗	布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
	2月	2	水	乳	幼	児	相	談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(予約制)
		3	木	乳	幼	児	相	談	町民保健センター	9:00~11:00 (予約制) 13:00~14:30 (予約制)
		8	火	離	乳	食	教	室	町民保健センター	10:30~12:00
		9	水	4	カ	月	健	診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
		10	木	1	歳 6 カ	カ月	児 健	診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
		15	火	1歳3カ月歯磨き教室) 室	町民保健センター	10:00~11:30
		21	月	フ	ツ	素	塗	布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
		22	火	フ	ツ	素	塗	布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
		28	月	5	歳	児	相	談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)

※新型コロナウイルス感染症の影響により予定が変更になる場合がありますので、その際にはあらためてお知らせします。

- ■1月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します
- ■1月の3歳児健診対象者 平成30年11月・12月生まれのお子さん

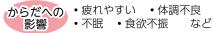
町民保健センターでは、 町民を対象に、臨床心理士による 「ごころの健康相談」 を行っています。

月~金(予約制) 9:00~17:00



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。 お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症にかかわるさまざまな不安や、活動の自粛によ るストレスなどの相談は「こころの健康相談」をご利用ください。



こころへの・涙もろくなる 影響

- - イライラする
 - 怒りっぽくなる
 - 何となく常に緊張している など

「こころの健康相談」では

- ゆっくりとお話を伺います。
- リラクゼーションなどストレス 対処法に取り組み、心と体の調 子を整えます。
- ・医療の必要性の有無などについ て話し合います。

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□

・北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間対応)

0166-23-4343 (24時間対応) • 旭川いのちの電話

• 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□

• 法テラス 0570-07-8374 [9:00~21:00(月~金)/9:00~17:00仕]

• 多重債務相談窓□ 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 ※日時 毎月第3土曜日 10:00~12:00/場所 町民保健センター

■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。