保健センターからのお知らせ

6・7月の母子保健業務予定

月	日	曜日	予定内容	場所	時間
6月	1	水	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00～11:00(予約制)
	2	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)
	7	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	8	水	4カ月健診	町民保健センター	12:40～13:00(受付)
	9	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00～10:00(受付)
	21	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00～11:30
	23	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15～15:00(予約制)
	28	火	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
	29	水	フッ素塗布	町民保健センター	9:00～11:30 13:00～15:30
7月	6	水	4カ月健診	町民保健センター	12:40～13:00(受付)
	7	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00～10:00(受付)
	12	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	13	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00(予約制)
	14	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)
	26	火	フッ素塗布	町民保健センター	9:00～11:30 13:00～15:30
	27	水	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00～11:30

※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。

■6月の4カ月健診対象者　対象者には個別に通知します。
■6月の1歳6カ月児健診対象者　令和2年10月・11月生まれのお子さん
■6月の5歳児相談対象者　平成29年4・5月生まれのお子さん(対象者には個別に通知します)

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。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。

からだへの影響
- 疲れやすい　• 体調不良
- 不眠　• 食欲不振　など

こころへの影響
- 涙もろくなる
- 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

※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。