

# 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です。分からないこと、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。  
(対象は本町在住の妊婦さん)

コース	内 容	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)	2月14日(水)
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)	2月28日(水)
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)	3月14日(水)
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)	3月28日(水)
第5課	出産のおはなし (助産師)	3月20日(火)

5回全てに参加できない場合、違う月への参加も可能です。(申込締切は開催日の前日)  
開催日は、日程の近いものから掲載しております。

## 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。

**申込締切**  
1月15日

**2月コース**

**全4回**

2月1日(休)  
2月8日(休)  
2月15日(休)  
2月22日(休)

**時間** 午前10時00分から  
午前11時30分頃まで

**対象** 1歳未満のお子さん

**料金** 町内に住所のある方 1,000円  
1回 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、手帳の交付にもマイナンバーの記載等が必要になっております。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。  
問合せ／母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337



## 町の保健室

## 成人用肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

町では、成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の助成をしています。平成29年度に対象となる方は、次の年齢の方で、**今までにこのワクチンを接種したことがない方**です。

この年齢の方が助成対象となるのは今回限りですので、希望者は期間内の接種をお願いします。

### ■対象年齢

65歳	昭和27年4月2日から昭和28年4月1日生まれの方
70歳	昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれの方
75歳	昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれの方
80歳	昭和12年4月2日から昭和13年4月1日生まれの方
85歳	昭和7年4月2日から昭和8年4月1日生まれの方
90歳	昭和2年4月2日から昭和3年4月1日生まれの方
95歳	大正11年4月2日から大正12年4月1日生まれの方
100歳	大正6年4月2日から大正7年4月1日生まれの方

■助成対象期間 3月31日(土)まで

■個人負担額 2,000円 (接種料金8,000円のうち、町が6,000円を助成します。)



問合せ／保健センター TEL 75-0359

# 保健センターからの

## お知らせ

### 1・2月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
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)
			★午前には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。 また、天候不良により日程変更等ある場合がありますのであらかじめご了承ください。		
	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	
2月	6	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
	7	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	8	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00～10:30/13:00～14:00
	9	金	5歳児相談	町民保健センター	9:15-9:30/13:15-13:30(受付)
	15	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00～11:30
	16	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30～11:30/13:00～15:30
	20	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	22	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)
27	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00～11:30	

- 1月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 1月の1歳6か月児健診対象者 平成28年6月生まれのお子さん
- 1月の3歳児健診対象者 平成26年12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。

# 1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、ご注意ください。)</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、ご注意ください。</li> </ul>
	午後	鈴木	西村	内科医	今村	内科医 西村 (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ございますので、あらかじめご了承ください。</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>午後の診察については、検査が入るとお待たせする場合がありますのでご了承ください。</li> </ul>
	午後	山内	-	-	山内 ※25日のみ	-	
小児科	午前	山本(敬) ※15日のみ	休診	山本(敬) ※10日、24日、31日のみ 山本(大) ※17日のみ	舘 ※11日、25日のみ	舘 ※5日、12日、26日のみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>火・木曜日の予防接種については曜日毎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をご詫言申し上げます。</li> </ul>
	午後	休診	予防接種	山本(敬) ※10日、24日、31日のみ 山本(大) ※17日のみ	予防接種	舘 ※5日、12日、26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	12日(金)	午前 午後	佐々木 洋 医師 (札幌医大)
	26日(金)	午前 午後	熊谷 綾子 医師 (札幌医大)
耳鼻いんこう科	9日(火)	午前 午後	長屋 朋典 医師 (札幌医大)
	10日(水)	午前	
	22日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	23日(火)	午前	
神経内科	11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)
脳神経外科	19日(金)	午後	高橋 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)

※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。

診療科	日付	時間	担当医師
膝・整形外科	15日(月)	午前	しんじょう たくま 新庄 琢磨 医師
		午後	
肩・整形外科	11日(木)	午前	きたやま そういちろう 北山聡一郎 医師
		午後	
	12日(金)	午前	
		午後	
25日(木)	午前		
	午後		
26日(金)	午前		
	午後		
腰・整形外科	22日(月)	午前	とくなが しげゆき 徳永 茂行 医師
		午後	

## 禁煙外来からのお知らせ

禁煙外来を毎週水曜日午前に予約制にて実施しています。詳しくはお問い合わせください。

TEL 0153-75-2311(代表)

Eメール kin-en@hp.betsukai.jp