

保健センター からの

お知らせ

7・8月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
7月	5	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00～10:30
	6	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00～11:00
	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)
			※午前に1歳6か月児健診、午後に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、午前・午後の呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送される案内をご確認ください。		
8月	18	火	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00～11:30
	28	金	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	10:00～10:30
	3	木	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	4	金	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30～11:00
	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)
	24	木	フ ッ 素 塗 布	西春別ふれあいセンター	10:00～11:30
	25	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30
	28	月	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30/13:15-13:30(受付)
	29	火	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00～11:30

■ 7月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
■ 7月の3歳児健診対象者 平成26年6月生まれのお子さん

■ 7月の1歳6か月児健診対象者 平成27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。
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。

町の保健室

麻しん風しんワクチン 予防接種を受けましょう

麻しん風しんワクチン予防接種は、小学校入学前に2回受けます。

1回目 1歳児（1歳から1歳11カ月児）

1歳から2歳の間に麻しんにかかる可能性が高いので、1歳になった時点で早めに受けましょう。

2回目 平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれのお子さん

6歳の誕生日に関係なく接種できます。

平成30年3月31日までの接種期間ですが、感染を予防するため9月頃までに受けましょう。

■接種料金 無料 町が全額負担します。

■接種医療機関等

病 院 名	接 種 日	受付時間	予 約
町立別海病院	木曜日	12:30~15:00	不 要
西春別駅前診療所	木曜日	13:30~14:00	不 要
尾岱沼診療所	月~木曜日	13:30~15:00	必 要

■持ち物 母子手帳・保険証・診察券・予診票



◎予防接種については、町ホームページでもお知らせしています。



【問合せ】町民保健センター

TEL 75-0359 FAX 75-0337
Eメール hoken@betsukai.jp

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を開きます。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 本町在住の妊婦さん

申込締切 各開催日の前日までに、ご連絡ください。
コース途中での参加もできます。
開催日は、日程の近いものから掲載しています。

時 間 午後1時から午後2時30分まで

コース	内 容	担当者	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	8月9日(水)
第2課	妊娠中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	8月23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	7月12日(水) 9月13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	7月26日(水) 9月27日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	7月19日(水) 9月20日(水)

インファントマッサージ教室

オイルを使用した赤ちゃんへのマッサージです。お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

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 1回 町内に住所のある方 1,000円
その他 2,000円

申込締切
7月14日

8月コース

全4回

8月3日(木)
8月10日(木)
8月17日(木)
8月24日(木)

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です。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



7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	- 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。 - 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。 - 夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。
	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	—	—	
整形外科 外科医長 中島太 外科医長 山田能之	午 前	中 島 (外科外来) 新 庄 ※3日のみ (膝・整形外来) 徳 永 ※31日のみ (腰・整形外来)	山 田 (外科外来)	中 島 (外科外来)	中 島 (外科外来) 北 山 ※6日、20日のみ (肩・整形外来)	中 島 (外科外来) 北 山 ※7日、21日のみ (肩・整形外来)	- 整形外来の診療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。 - 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ありますので、あらかじめご了承ください。 - 肛門外来(月曜午後、火曜午前、金曜午後)を実施しています。
	午 後	山 田 (外科外来) 新 庄 ※3日のみ (膝・整形外来) 徳 永 ※31日のみ (腰・整形外来)	手術日 休診	山 田 (外科外来)	外科医	山 田 (外科外来) 北 山 ※21日のみ (肩・整形外来)	
産婦人科 副院長 山内修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内	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。
	午 後	山 内	—	—	山 内	—	
小児科 小児科医長 木田和宏	午 前	木 田	木 田	木 田	木 田	木 田	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。
	午 後	木 田	予防接種	木 田	予防接種	木 田	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	—	浮 田	—	浮 田	—	- 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。
	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	7日(金)	午前 午後	箕輪 智幸 医師 (札幌医大)
	21日(金)	午前 午後	箕輪 智幸 医師 (札幌医大)
耳鼻いんこう科	10日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	11日(火)	午前	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	24日(月)	午前 午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	25日(火)	午前	大國 毅 医師 (札幌医大)
神経内科	13日(木)	午後	舘 延忠 医師
脳神経外科	21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。

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

整形外科外来からのお知らせ

- 肩・整形外来 北山医師**の7月診療日について、下記のとおりお知らせします。
診療日 7月6日(木) 午前 7月7日(金) 午前、午後
7月20日(木) 午前 7月21日(金) 午前、午後
- 膝・整形外来 新庄医師**の7月診療日について、下記のとおりお知らせします。
診療日 7月3日(月) 午前、午後
- 腰・整形外来 徳永医師**の7月診療日について、下記のとおりお知らせします。
診療日 7月31日(月) 午前、午後