

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	6月13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	6月27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11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25日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	7月18日(水)

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
5月15日

6月コース

全4回

6月7日(木)
6月14日(木)
6月21日(木)
6月28日(木)

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 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

5年に1度はエキノコックス症 検査を受けましょう

エキノコックス症はエキノコックスという名前の寄生虫が主に肝臓に寄生して起こる病気で、道内では毎年20名程度の患者が見つかっています。

1 感染経路

エキノコックスの卵が口の中に入ってしまった場合に感染することがあります。エキノコックスが寄生したキツネやそのフンに直接触ったり、フンに汚染された山菜や沢水を口にすると感染の危険があります。人から人に感染することはありません。

2 症状

エキノコックスに感染してもすぐに自覚症状は現れません。数年から10数年の潜伏期間を経て、肝機能障害に伴う疲れやすさ、上腹部の不快感や膨満感、黄疸などの症状が現れ、放っておくと転移したり命に関わることもあります。少なくとも5年に1度は検査を受けて感染していないことを確かめましょう。

3 感染予防

- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- キツネに餌付けをしたり触ったりしないようにしましょう。
- キツネが近寄らないよう、生ごみなどはきちんと保管し処分しましょう。
- 飼い犬が野ネズミを食べないように、放し飼いは絶対にやめましょう。
- 野山の果実や山菜を口にすることは、よく洗うか十分加熱してから食べましょう。
- 沢水などの生水は飲まないようにしましょう。



問合せ／保健センター TEL 75-0359

平成30年度 子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ

本町では子宮頸がん・乳がん検診をレディースデイ健診（集団健診）または個別検診で受けることができます。近年、子宮頸がんは20代後半以降から増加傾向にあり、乳がんは日本人女性の12人に1人が罹患するといわれていますが、どちらも早期発見、早期治療で90%以上が治癒します。対象の方であれば、検診料金の7割から9割の助成をしていますので、ぜひこの機会に受診しましょう。

検診項目	内 容	対 象	自己負担額
子宮頸がん検診	子宮の入り口の表面から細胞をとります。	20歳以上（平成11年3月31日以前生まれ）で、平成29年4月1日以降未受診の方	20～69歳 1,000円 70歳以上 500円
乳がん検診	乳房をはさんで平らにし、レントゲン撮影をします。	40歳以上（昭和54年3月31日以前生まれ）で、平成29年4月1日以降未受診の方	40～49歳 1,600円 50～69歳 1,300円 70歳以上 650円

個別検診 実施期間：平成30年5月1日から平成31年2月28日

	町立別海病院		釧路孝仁会記念病院 （釧路市愛国）		古野医院 （中標津町）
検診名	子宮頸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
検診日 受付時間	月～金 8:15～11:00 月・木 12:30～15:00	予約時に病院へ ご確認ください	月 9:30～14:00	月～金 9:30～15:00	月・火・木～日 （水・祝日は休診） 10:00～13:00 15:00～17:00

◆希望される方は、直接病院へ行かずに保健センターまでお申し込みください。受診券を発行します。

レディースデイ健診 申込期間：8月1日から8月31日 ※人数限定、完全予約制です

月 日	曜 日	会 場	時 間	特定・若者健診	胃 が ん	肺 が ん・結核	大 腸 が ん	子宮・乳がん	肝炎ウイルス	エキノコックス
10月19日	金	西春別ふれあいセンター	7:00～12:00	—	—	—	●	●	—	—
10月20日	土	別海町民保健センター	7:00～11:00	●	●	●	●	●	●	●
			13:00～16:00	—	—	—	●	●	—	—
10月21日	日		6:00～11:00	●	●	●	●	●	●	●
			13:00～16:00	—	—	—	●	●	—	—
10月22日	月		6:00～16:00	—	—	—	●	●	—	—

◆子宮頸がん検診のオプションとして、エコー検査・HPV検査も受けられます。

平成30年度からレディースデイ健診と子宮頸がん・乳がん検診の申込期間が変わります

レディースデイ健診申込期間 平成30年8月1日(水)から8月31日(金)

子宮頸がん・乳がん個別検診実施期間 平成30年5月1日(火)から平成31年2月28日(木)

【申込み／問合せ】 町民保健センター
TEL 75-0359 FAX 75-0337

FAXには申込み後2日以内（土日・祝日を除く）に必ず返信しますので、返信のない方はお問い合わせください。

保健センター からの

お知らせ

5・6月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
5月	8	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	9	水	4か月健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	10	木	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	15	火	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11時に1歳6か月児健診、午後1時に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、午前と午後の呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送する案内をご確認ください。		
	16	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~10:30
	17	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~14:30
	30	水	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	31	木	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
6月	5	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	6	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	7	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~14:30
	19	火	1歳6か月児健診	町民保健センター	13:00~13:30(受付)
			3歳児健診	町民保健センター	13:00~13:30(受付)
	20	水	4か月健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	21	木	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	26	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	28	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(受付)
			フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	29	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30

■ 5月の4か月健診対象者
■ 5月の3歳児健診対象者

対象者には個別に通知します
平成27年4月生まれのお子さん

■ 5月の1歳6か月児健診対象者 平成28年10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（24時間対応）※毎月10日のみ8:00～
- ※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。