

難病医療・福祉相談会を開催します

難病を抱えて生活されている方、難病と思われるご病気でお悩みの方、医療費や生活問題でお困りの方はいらっしゃいませんか？

難病医療・福祉相談会では次のようなお悩みに難病専門医、相談員がお答えします。

- ①手足がぎこちなく動かしにくい、関節が痛む、腫れている、疲れやすい、微熱が続く、体重が減ってきた。手足の先が白くなってきたり、紫色になって、痛みがある、異常に冷たくなる等。
- ②手足が震える、力が入らない、急に力が抜ける。字が書けなくなった。ものを噛んだり、飲み込んだりしにくい、むせたり、のどにつっかえたりする。転びやすい、手が上がらない。口や舌がもつれる感じがする。顔の表情が乏しくなった。手足がしびれる、感覚がない、歩きにくい等。

当日は、神経内科医（パーキンソン病などが専門）、内科医（リウマチや膠原病などが専門）、整形外科医（後縦靱帯骨化症などが専門）、リハビリ専門医、理学療法士が患者さんのお話をお聞きます。

また、医療ソーシャルワーカーによる障害年金や身体障害者手帳、医療費の相談コーナーもあります。

ご希望の方は下記期間中に事前のお申し込みが必要です。お困りの症状やこれまでの病状などを事前にお聞きし、難病専門医に確認のうえ、相談の可否を決定します。

事前申込受付後、相談の可否は9月7日（金）までに北海道難病連より対象者へ郵送でお知らせします。聞き取り内容を難病専門医等の関係者と共有させていただくことに同意していただける方が対象となります。

事前申込期間 8月6日（月）から8月21日（火）（土日、祝日は除く）

- 日時 9月23日（日）
受付時間は午前8時45分から正午
相談対応は午後3時まで
- 会場 町立中標津病院
標津郡中標津町西10条南9丁目1番地の1
- 費用 無料 ■定員 20名

■事前申込み／問合せ 中標津保健所 健康推進課 TEL0153-72-2168

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深めるための、オイルを使用したマッサージです。

- 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 町内に住所のある方 1,000円
1回 その他の方 2,000円

申込締切
8月15日

9月コース

全4回
9月6日（木）
9月13日（木）
9月20日（木）
9月27日（木）

インファントマッサージ教室 おさらい会

これまで教室に参加された方を対象に、おさらい会を開催します。なお、申し込み状況により次回に参加していただく場合もありますので、ご了承ください。

- 対象 1歳未満のお子さんとお母さん
- 開催日 8月30日（木）午前10時から午前11時30分
※次回は11月29日（木）に開催予定です。

申込締切
8月24日

母子健康センターからのお知らせ



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に言われた方は、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、下記に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



平成30年度レディースデイ健診のお知らせ

レディースデイ健診の申し込み受け付けが始まります。

町で行う集団健診は今回が本年最後となりますので、ぜひこの機会に健診を受けませんか？

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	別海町民保健センター	6:00~11:00 13:00~16:00	●	●	●	●	●	●	●
10月22日	月	別海町民保健センター	6:00~11:00 13:00~16:00	—	—	—	●	●	—	—

◆子宮・乳がん検診以外は**男性も受けることができます。**

◆人数限定、完全予約制としているため、少ない待ち時間で受けることができます。

健診項目	内 容	対 象	料 金
乳がん検診	乳房をはさんで平らにして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
子宮頸がん検診	内診、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	1,000円 70歳以上 500円
※オプション検査 HPV検査	細胞からHPV(子宮頸がんの原因となるウイルス)の有無を調べます		1,000円
※オプション検査 子宮頸部 エコー検査	超音波検査		540円
胃がん検診	胃バリウムエックス線撮影	30歳以上の方 (平成元年3月31日以前生まれ)	1,200円 70歳以上 600円
大腸がん検診	便を2日間容器に少量採り、その中の血液反応を見ます		500円 70歳以上 250円
肺がん・結核検診	肺エックス線撮影		200円 70歳以上 100円
喀痰検査	痰を3日間容器に採り、痰の中にがん細胞が含まれているかを調べます	肺がん・結核検診を受けた方	600円 70歳以上 300円
特定健康診査	体格・血圧・尿・心電図・眼底検査・医師診察・血液検査	40~74歳の方(昭和19年4月1日~昭和54年3月31日生まれ)で別海町国民健康保険加入者	2,000円
若者健診	特定健康診査の内容から眼底検査を除いたもの	19~39歳の方(昭和54年4月1日~平成12年3月31日生まれ)	
肝炎検診	血液検査	40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)で過去に未受診の方	B型肝炎 180円 C型肝炎 380円
エキノコックス検査		過去5年間でエキノコックス検査を受けていない方	無 料

◆オプション検査を希望される方は当日会場でお申し込みください。

申込期間
8月1日(水)から31日(金)まで

ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。
また、申込開始時は電話が混雑することが予測されます。
ご了承ください。

【申込み・問合せ】 町民保健センター
TEL 75-0359 (受付時間 午前9時から午後5時)
FAX 75-0337



レディースデイ
健診限定
申し込みフォーム

※FAXには「氏名、住所、生年月日、電話番号、FAX番号、健診希望日と時間帯(午前、午後)、受ける健診項目」を記載し、送信してください。

※FAXでお申し込みをされた方には、お申し込み後2日以内(土日、祝日を除く)に必ず返信しますので、返信のない場合はお手数ですがお問い合わせください。

保健センター からの

お知らせ

8・9月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
8月	1	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
	2	木	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00～11:00
	3	金	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00～10:30/13:00～14:30
	7	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	21	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)
			※午前には1歳6か月児健診、午後には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。		
	22	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:20～12:30(受付)
	23	木	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00～11:30
	28	火	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15～9:30/13:15～13:30(受付)
9月	30	木	フ ッ 素 塗 布	西春別ふれあいセンター	10:00～11:30
	31	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30～11:30/13:00～15:30
	4	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30～12:00
	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	9:00～10:30/13:00～14:30
	11	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)
	12	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00～11:30
	19	水	4 か 月 健 診	町民保健センター	12:20～12:30(受付)
	27	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00～11:00
	28	金	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:30～11:30/13:00～15:30

- 8月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 8月の3歳児健診対象者 平成27年7月生まれのお子さん
- 8月の5歳児相談対象者 平成25年6月生まれのお子さん(午前) 平成25年7月生まれのお子さん(午後)
- 8月の1歳6か月児健診対象者 平成29年1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（金、土、日、祝日）
9:00～15:30（月～木）

- ・自殺予防いのちの電話 0120-738-556 8:00～翌日8:00（毎月10日）

※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 0570-078374 [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

※個人情報や秘密は守られます。

■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。