

保健センター からの お知らせ

10・11月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
10月	6	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	7	水	4 か月 健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	8	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・午後の呼び出し時間が変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。		
	9	金	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30(受付)
	14	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	20	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30(受付)
	21	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	22	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(受付)
11月	30	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
	10	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	11	水	4 か月 健診	町民保健センター	12:50~13:00(受付)
	12	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)
	17	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	18	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(受付)
	19	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00/13:00~15:00(受付)
	25	水	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30(受付)
	26	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30/13:00~14:30
	27	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30

- ◆10月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆10月の1歳6か月児健診対象者 平成26年3月生まれのお子さん
 ◆10月の3歳児健診対象者 平成24年9月生まれのお子さん ◆10月の5歳児相談対象者 平成22年8月生まれのお子さん
 ◆10月のマタニティクラス対象者 平成28年2月~3月出産予定の方

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。

10月予定（予約が必要です。）

7日（水）13:00~17:00
15日（木）13:00~17:00
21日（水）13:00~17:00

相談は
無料
です

11月予定 5日（木）・12日（木）・19日（木）
13:00~17:00

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 TEL75-0359 担当：母子保健担当

*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。

元気未来っ子 1歳6か月児

()内は保護者名
※希望された方を掲載
しています。



東狐 あんちゃん
(潤平)



高橋 しんた
大くん
(正明)



薦田 ふゆか
冬華ちゃん
(草二)



金本 さき
紗希ちゃん
(徹也)

町の保健室

「毎日野菜をプラス1皿」で 健康寿命をのばそう

健康寿命とは、人の寿命における「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を意味します。平成25年の調査によると、平均寿命と健康寿命との間に10歳前後の差があることがわかりました。この差を短縮し、健康にいきいきと過ごすためにも、食生活、特に野菜は重要な役割を担っています。

健診結果で血糖、血圧、LDLコレステロール、尿酸などの値が基準より高かった方は、野菜をしっかり食べることが大切です。さらに、こんにゃく、海藻、きのこ類も積極的に摂りたい食品です。

成人のからだに必要な1日の野菜量である350gから400gは、小鉢で5皿から6皿程度です。日本人の1日平均野菜摂取量は283gと言われており、あと小鉢1皿分の約70gを加えると目標の350gに到達します。

必要量に満たない方は、まずは毎日プラス1皿からチャレンジしてみましょう。

70gの目安は、トマト半分、ほうれん草のおひたし小鉢1皿、きゅうり3/4本、キャベツの千切りサラダボウル1皿などになります。忙しい時には、コンビニやスーパーのカット野菜などの活用も便利です。

自分に合った食べ方で、必要な野菜量が摂れるよう意識してみましょ



350gの目安

＜日本の平均寿命と健康寿命＞

	平均寿命	健康寿命
男性	80.21歳	71.19歳
女性	86.61歳	74.21歳

＜野菜・こんにゃく・海藻・きのこ類の働き＞

■食物繊維

- 食後血糖値の上昇をゆるやかにする。
- コレステロールを吸着し排泄する。
- 便通をよくする。

■カリウム

- ナトリウム（塩分）を排泄する。
- 尿をアルカリ性にし、尿酸を排泄する。

毎日野菜をプラス1皿



【問合せ】別海町民保健センター

TEL: 75-0359 FAX: 75-0337

Eメール: hoken@betsukai.jp

別海町子育て 支援センター

「はみんぐ」

10月の予定



『はみんぐ』は、子育て中の親子の交流、子育てに関する情報、地域の子育て関連情報の提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。

子育ての不安や悩みの相談（木曜日・予約制）も受け付けています。

スタッフが親身になってお話を聞きますので、お気軽にご連絡ください。

「はみんぐ」1週間のスケジュール

時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00～11:30	午前・午後 自由に遊べます	はみんぐひろば	赤ちゃんひろば	個別相談 (予約制)	ひよこはみんぐ	
13:00～16:00		自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます

お知らせ
はみんぐセミナー（20日(火)午前11時～11時30分）は、童謡を楽しく歌いましょうです。奥田先生と一緒に、親子で楽しく童謡を歌いましょう。たくさんの参加をお待ちしております。

今月のこにちは『はみんぐ』

尾岱沼	22日(木)	10:00～11:30	東公民館	受け入れ人数に限りがあるため 予約制とさせていただきます。
西春別	29日(木)	10:00～11:30	西児童館	

問合せ／子育て支援センター「はみんぐ」 別海町1番地 中央児童館内
TEL・FAX 75-1828 Eメール:hamingu@arens.or.jp

子育て支援センター及び児童館へのご意見・ご要望などがありましたら、児童館または福祉課こども・子育て担当（内線 1313・1314）までお願いいたします。

母子健康センターからのお知らせ



★インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。
お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

時間 午前10時30分から
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回 ……1,000円/回
その他…2,000円/回

11月コース

全4回

★11月 5日
★11月 12日
★11月 19日
★11月 26日

申込締切は
10月15日

インファントマッサージ教室 おさらいの会

これまで教室に参加された1歳未満のお子さんとお母さんを対象に、おさらい会を開催します。

日時／10月29日(木) 午前10時30分から11時30分

★母乳外来のご案内

母乳分泌促進や乳腺炎への対応、授乳、断乳の相談に、ぜひ母子健康センターの母乳外来をご利用ください。(要予約)

毎週 月曜日、火曜日、金曜日の週3回、予約を受け付けております。

料金 町内に住所のある方 1,000円/回
その他 2,000円/回

★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。

妊娠中から赤ちゃんの事など困った時の24時間電話相談を受け付けております。

問合せ／母子健康センター TEL75-2262 FAX75-0337

地域情報カレンダー

(9月25日現在)

日	曜日	イベント内容
10/11	日	第55回西別川あきあじまつり 10:00～ 別海新港特設会場
12	月	Nokie Edwards Japan Tour2015 別海公演 開演19:00～
14	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～ ※事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。
16	金	定例行政相談所 10:00～ 中央公民館 予約不要・無料
11/11	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～ ※事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、受講できません。

社会保険事務 相談所開設

10月6日(火)
13:00～17:00

10月7日(水)
9:00～14:00

11月10日(火) 13:00～17:00
11月11日(水) 9:00～14:00

中標津町役場 会議室

※完全予約制となり、事前の予約が必要です。

予約先／釧路年金事務所
TEL0154-61-6000

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	11月2日(月)からインフルエンザ予防接種を開始します。詳しくは11月広報にてお知らせいたします。 - 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)に実施しております。詳しくはお問合せください。 - 受付時間は午後5時15分から6時30分です。診療開始は午後5時30分からです。
	午 後	鈴 木	西 村	内科医	今 村	内科医 西村(予約制)	
	夜間診療	—	—	今 村	—	—	
外 科 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之 医 師 林 雄三	午 前	林 (整形外科) 中 島 (外科外来)	山 田 (外科外来)	中 島 (外科外来)	林 (整形外科) 中 島 (外科外来)	中 島 (外科外来)	- 月曜日の診療体制が変更となります。 - 木曜日午後は手術日のため、外来診療を休診としています。また、その他の診療日についても、手術が入ると休診または診療体制変更の可能性があります。 - 肛門外来(月曜午後、火曜午前、金曜午後)を実施しております。
	午 後	山 田 (外科外来)	北 山 (整形外科)	甲 斐 (整形外科)	手術日	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	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願います。
	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	11月5日(休)からインフルエンザ予防接種を開始します。詳しくは11月広報にてお知らせいたします。 ※予約が必要な予防接種 BCG、ロタウイルスワクチン、水痘ワクチン、おたふくワクチン、4種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)
	午 後	木 田	(予約制) 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合せください。
	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	9日(金)	午前 午後	堀本 浩平 医師 (札幌医大)
	23日(金)	午前 午後	神谷 詩織 医師 (札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	13日(火)	午前 午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	14日(水)	午前	
	26日(月)	午前 午後	高野 賢一 医師 (札幌医大)
	27日(火)	午前	
神 経 内 科	8日(木)	午後	延忠 医師 (札幌医大)

※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。

西春別駅前診療所からのお知らせ

10月22日(休)午後の診療を休診とさせていただきます。

看護部からのお知らせ

10月26日から11月5日までの間、札幌看護専門学校青葉学園3年生2名の小児看護実習受け入れを行います。

禁煙外来ひとくちコラム

別海病院の禁煙外来は開設6年目。町内外から140名を超える方の支援をさせていただいております。
「禁煙外来って何をやるの?」「どのくらい通わないといけないの?」「費用はいくらくらいかかるの?」など、さまざまな疑問はあるけれど、なかなか電話で聞けない、日中は電話ができないという方へ、禁煙外来の専用メールアドレスを設けました。

kin-en@hp.betsukai.jpです。

まずはご連絡ください。できることなら禁煙したいけれど、自分ひとりではどうしてもという方に、禁煙外来はお役に立てるかもしれません。ホームページもぜひご覧ください。(「別海 禁煙」で検索ください。)