

町の保健室

痔だと思っていませんか？

昨年町が実施した大腸がん検診を受診して、要精密検査となった106名のうち、

「痔」と診断された方はわずか2名でした。

大腸がん検診で「要精密検査」と判定された方は、

必ず精密検査（大腸内視鏡検査）を受けましょう。

大腸がんは増えています。
女性のがんの死因第1位です。

要精密検査者 106名	異常なし	26名
	ポリープやその他腸疾患	41名
	痔	2名
	精密検査未受診	37名



問合せ／保健センター TEL75-0359



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

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。

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
10月15日

11月コース

全4回

11月1日(木)
11月8日(木)
11月15日(木)
11月22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時は、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



第58回 西別川あきあじまつり

開催日 **2018年10月14日(日)**

午前10時から午後2時

場 所 **別海漁協新港特設会場**



徳川幕府にも献上されていた極上の鮭「西別鮭」の販売や炭火串焼き、チャンチャン焼き、あきあじ鍋などの鮭料理を販売します。

また、サケ釣り大会やあきあじつかみどり、サーモンダービーなど、さまざまなイベントを予定していますので、ぜひご来場ください。

■問合せ

西別川あきあじまつり実行委員会事務局

別海町役場商工観光課

TEL 75-2111(内線1621~1624)

別海漁業協同組合 TEL 0153-75-8111

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	2	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	10	水	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~10:30
	11	木	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	12	金	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30/13:00~14:30
	16	火	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	23	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。		
	24	水	4か月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	26	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
11月	30	火	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30/13:15~13:30(受付)
	6	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	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	9:00~11:00/13:00~14:30
	14	水	4か月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	20	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)
	21	水	1歳3か月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	29	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	30	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29年3月生まれのお子さん
 ■10月の3歳児健診対象者 平成27年9月生まれのお子さん
 ■10月の5歳児相談対象者 平成25年8月生まれのお子さん(午前) 平成25年9月生まれのお子さん(午後)

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。