

令和元年度 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人が罹患すると言われていますが、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割の額が助成されますので、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12年3月31日以前生まれ）で、 平成30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55年3月31日以前生まれ）で、 平成30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：令和元年5月7日(火)から令和2年2月28日(金)

検診名	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)
	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	月曜日～金曜日 8:15～11:00 月曜日・木曜日 12:30～15:00	検診日は決まっていますので、予約時に病院へご確認ください。	月曜日 9:30～14:00	月曜日～水曜日・ 金曜日 9:30～15:00 ※変更になる場合があります。	月曜日・火曜日・ 木曜日～土曜日 10:00～13:00 15:00～17:00

◆受診の際に受診券が必要なため、希望される方は保健センターまでお申し込みください。

レディースデイ健診

申込期間：8月19日(月)から8月30日(金)

※人数限定・完全予約制です。申込期間前のお申し込みはできませんので、ご注意ください。

月 日	会 場	受付時間	特定・若者・後期	胃 が ん	肺 が ん・ 結 核	大 腸 が ん	子 宮 ・ 乳 が ん	肝 炎 ウ ィ ル ス	エ キ ノ コ ク ス
10月18日(金)	西春別ふれあいセンター	7:00～12:00	—	—	—	●	●	—	—
10月19日(土)	別海町民保健センター	7:00～11:00	●	●	●	●	●	●	●
		13:00～15:00	—	—	—	●	●	—	—
10月20日(日)	別海町民保健センター	6:00～11:00	●	●	●	●	●	●	●
		13:00～15:00	—	—	—	●	●	—	—
10月21日(月)	別海町民保健センター	6:00～15:00	—	—	—	●	●	—	—

◆子宮頸がん検診のオプションとして、エコー検査・HPV検査も受けることができます。

町民保健センターからのお知らせ

特定健康診査が5月1日から町立別海病院、西春別診療所、尾岱沼診療所でも受けることができます。

■対象者 国民健康保険の40歳から74歳の方

■実施期間 令和元年5月7日(火)から令和2年3月31日(火)

受診の際に受診券が必要なため、希望される方は保健センターまでお申し込みください。

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

スマートフォン、携帯電話からの申込みはこちら→

*FAXで申し込まれた方には2日以内(土・日・祝日を除く)に受付確認の返信をしますので、返信のない場合はお手数ですが保健センターまでお問い合わせください。



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、そのフンに直接接触したり、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、黄疸などの症状があらわれます。自覚症状が出るころには、病気が悪化している可能性があります。

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。

* 町が毎年各地区等で実施している集団健康診査では、エキノコックス検査を実施しています。5年以上検査を受けていない方は、積極的に受けましょう。

問合せ／保健センター TEL 75-0359

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

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5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26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10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24日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	7月17日(水)

インファントマッサージ教室

インファントマッサージとは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。

申込締切
5月15日(水)

6月コース

全4回

6月6日(休)
6月13日(休)
6月20日(休)
6月27日(休)

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

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、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ので、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事など困ったときは、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



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	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	9	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	14	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	15	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	16	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30 13:00~15:00
	21	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	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
6月	11	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	12	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	13	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	18	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	19	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	20	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30 13:00~14:00
	25	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	27	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~ 9:30 13:15~13:30
			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	

※平成31年4月より、1歳6カ月児健診は偶数月、3歳児健診は奇数月の実施となっています。

■5月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します ■5月の3歳児相談対象者 平成28年3月・4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よ。
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。