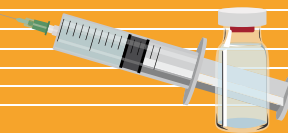


風しんの予防対策 (抗体検査と予防接種)を実施します



昨年から、特に関東地方を中心に風しんが発生し、北海道内においても風しん患者が確認されています。本町においても風しんの感染予防を目的に、風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった1962（昭和37）年4月2日から1979（昭和54）年4月1日生まれの方を対象に、2022年3月までの3年間の期限として、風しん抗体検査と予防接種を無料で実施します。

1 「風しん」とは

風しんは、発熱、発しんおよびリンパ節の腫れなどを主な症状として、飛沫感染により人から人へ感染する感染力が強い疾病で、まれに脳炎など重症化することがあり、妊娠中の女性が風しんに感染すると、生まれてくる子どもに障害を含む「先天性風しん症候群」が生じる可能性があるとして「発しん性感染症」です。

2 風しん抗体検査と予防接種について

対象の方には、クーポン券（抗体検査用・予防接種用）を送付しますので、**まず、クーポンの有効期限内に抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方が予防接種の対象となります。**

抗体検査

抗体あり

風しんの抵抗力があります。

抗体なし

予防接種を受けましょう

風しんの抵抗力がありません。

(1)対象者

町内在住の方で、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

※本年度実施分は昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性をクーポン券送付対象者としてします。

※本年度クーポン券を発送しない昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性についても、希望すればクーポン券を発行しますので下記までお問い合わせください。

(2)抗体検査と予防接種を受ける際に必要なもの

【抗体検査】 ・クーポン券（町から送付されます。）

・本人確認書類（健康保険証、運転免許証など）

・風しんの抗体検査受診票（町から送付されます。）

【予防接種】 ・クーポン券（町から送付されます。）

・本人確認書類（健康保険証、運転免許証など）

・抗体検査結果通知（風しんの抗体検査受診票（本人控））

※抗体検査実施後に通知されます。

(3)検査方法 血液検査を行います。

(4)検査・接種費用 無料

(5)検査等実施場所

①全国の実施医療機関（厚生労働省のホームページでご確認できます。）

※町立別海病院を受診される方は、事前に病院へ予約してから受けてください。

※他の医療機関についても、予約が必要となる場合がありますので、事前にクーポン券の使用についてご連絡ください。

②特定健康診査（抗体検査のみ）

※検診日時や会場は町ホームページで確認できるほか、対象者には個別にご案内します。

③職場での事業所健診（抗体検査のみ）

※職場受診を希望される場合は、受診の可否や具体的な手続き等が職場によって異なりますので、職場担当者にお問い合わせください。

(6)その他

「(1)対象者」の方であっても、過去に抗体検査と予防接種を受けた記録がある場合は、検査と接種の対象者から除外となる可能性がありますので、下記までお問い合わせください。



【問合せ】町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337 Eメール hoken@betsukai.jp



健康フッキング教室のお知らせ

今回の教室では、手軽でかんたん、作り置きできる野菜レシピを紹介いたします。パパッとできるので、忙しい毎日の食生活にもすぐ役立ちます。野菜不足と感じていても調理がめんどろという方、かんたん野菜レシピを知りたい方、調理にチャレンジしたい男性の方や、お料理ビギナーさんも、この機会にぜひ参加してみませんか。

テーマ

「パパッと！かんたん！作り置き野菜」

- 日 時 7月20日(土) 午前10時45分から午後0時45分
- 場 所 町民保健センター
- 内 容 調理実習、試食、ミニ講座
- 募集期限 7月12日(金)まで
- 申込み・問合せ 町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337
Eメール hoken@betsukai.jp
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 定 員 先着10名



昨年度の教室の様子は
ホームページで
ご覧になれます。

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

開催日	内 容	担当者
8月14日(水)	- 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
8月28日(水)	- 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

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。

申込締切
7月12日(金)

時間 午前10時から
午前11時30分頃まで

8月コース

全4回

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

8月1日(木)
8月8日(木)
8月15日(木)
8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

7・8月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
7月	9	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	10	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	11	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	17	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	18	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00 13:00~14:00
	23	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	26	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30 13:00~15:30
8月	6	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	8	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	20	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	21	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	22	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00 13:00~14:30
	27	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	29	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	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

※平成31年4月から、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。

■7月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します ■7月の3歳児健診対象者 平成28年5月・6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（毎月10日のみ8:00～24時間）

※ご本人で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。