

# 令和元年度レディースデイ健診のお知らせ

お待ちしております。レディースデイ健診の申込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	子宮乳がん	後期健康診	特定・若者	胃がん	大腸がん	肺がん・結核	肝炎ウイルス	エキノコックス
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	町民保健センター	7:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●
			13:00~15:00	●	-	-	●	-	-	-	-
10月20日	日	町民保健センター	6:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●
			13:00~15:00	●	-	-	●	-	-	-	-
10月21日	月	町民保健センター	6:00~11:00	●	-	-	-	●	-	-	-
			13:00~15:00	●	-	-	-	●	-	-	-

◆子宮・乳がん検診以外は**男性も受けることができます**。 ◆申し込み状況により受付時間が変更になることもあります。

健診項目	内 容	対 象	料 金
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12年3月31日以前生まれ)で <b>平成30年4月1日以降未受診の方</b>	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		1,100円
※オプション検査 子宮頸部エコー検査	超音波検査		1,100円
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55年3月31日以前生まれ)で <b>平成30年4月1日以降未受診の方</b>	40~49歳 1,600円 50~69歳 1,300円 70歳以上 650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20年4月1日~昭和55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55年4月1日~平成13年3月31日生まれ)	
後期高齢者健診	体格・血圧・尿・医師診察・血液検査	後期高齢者医療保険証をお持ちの方	500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2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
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上(昭和55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19日(月)から30日(金)まで**

完全予約制です。定員になり次第締め切らせていただきます。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 FAX 75-0337

(受付時間 午前9時から午後5時)



レディースデイ健診  
申し込みフォーム

## レディースデイ健診FAX申込み用紙 FAX 0153-75-0337

氏 名	生年月日	昭和・平成 年 月 日	住所	〒 別海町
健康保険証の種類に○	国保・社保・後期・生保		連絡先	TEL FAX
希望する健診日	10月 日	希望する時間帯	午前・午後	
希望する健診項目に○	子宮・乳・特定・若者・後期・胃・大腸・肺・肝炎・エキノ			

※ 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。

# 町の保健室

# 麻しん風しんワクチン予防接種 を受けましょう

麻しん風しんワクチン予防接種は、小学校入学前に2回受けます。  
麻しんは感染力が強く、予防接種を受けないと、かかる可能性が高い病気です。感染予防のため、早めに受けることをお勧めします。

**1回目** 1歳児（1歳から1歳11カ月児）

\* 1歳になったらなるべく早めに受けましょう。

**2回目** 平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれのお子さん

\* 5歳（6歳の誕生日前）から接種できます。

**接種期間** 令和2年3月31日まで

**接種料金** 無料（町が全額負担します。）

**接種医療機関等**

病院名	接種日	受付時間
町立別海病院	木曜日	午後0時30分から午後3時
西春別駅前診療所	木曜日	午後1時30分から午後2時
尾岱沼診療所	月から木曜日	午後1時30分から午後3時



**持ち物** 予診票、母子手帳、保険証、診察券

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

# 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。たくさんの方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

開催日	内容	担当者
9月11日(水)	• おっぱいのことについて • 1歳になるまでの成長	助産師
9月18日(水)	• 出産のおはなし	助産師
9月25日(水)	• 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう • 写真撮影	助産師

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

## 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**  
8月15日(木)

**時間** 午前10時から  
午前11時30分頃まで

**9月コース**

**全4回**

9月5日(木)  
9月12日(木)  
9月19日(木)  
9月26日(木)

**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

## 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。

**申込締切**  
8月23日(金)

**対象** 1歳未満のお子さんとお母さん

**開催日** 8月29日(木) 午前10時から午前11時30分  
※次回は10月31日(木)に開催予定です。

## 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。

# 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	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	
9月	4	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	5	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30 13:00~14:00
	10	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	11	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	12	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	24	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	26	木	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	27	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。  
※8月の4カ月健診は、9月に実施します。

■8月の1歳6カ月児健診対象者 平成29年12月・平成30年1月生まれのお子さん

■8月の5歳児相談対象者 平成26年6月生まれのお子さん(午前) 平成26年7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。