

定期的に歯科健診を受けましょう



「歯医者さんは痛いときに行けばいいや」と思っていませんか？

私たちが毎日何気なく行っている「おいしく食べる」「楽しく話す」「おもいっきり笑う」といった動作は、歯や口の機能が正常だからこそできることです。

歯や口が健康だと、なんでもよくかむことができるので、さまざまな食材から十分な栄養を取ることができ、体力や免疫力がアップして病気にかかりにくくなります。そのほかにも肥満の防止や脳の活性化、味覚の発達、滑舌が良くなるなどメリットがたくさんあります。

口は体の全ての器官に通じる入り口です。口の病気が原因で、全身の健康を損なう恐れもありますので、半年に一度は、歯科健診でお口の健康をチェックすることをおすすめします。

本町では、今年30・40・50・60・70歳になられる方を対象に、むし歯や歯周病の有無、歯周病の進行具合などがチェックできる「別海町歯周疾患健診」の無料受診券を配布しています。

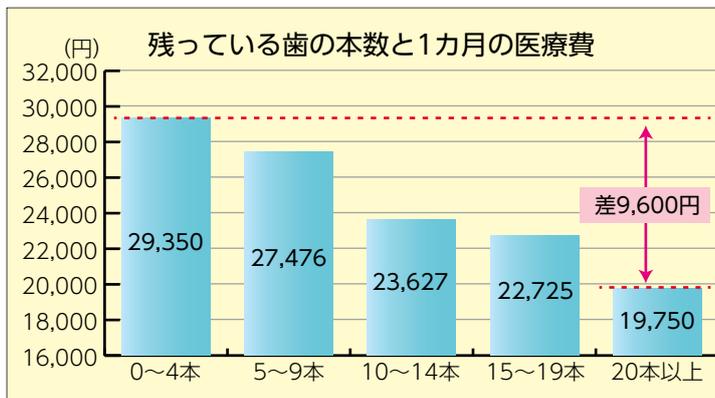
歯を失う2大原因の「むし歯」と「歯周病」は早期発見、早期治療により治療期間も短く、費用も抑えられます。また、過去に治療した詰め物や入れ歯などは永久に使えるわけではなく、取れたり壊れてしまったり、すり減ってしまったりすることもあり、しっかりかめるお口の健康を維持するためには、定期的なメンテナンスが必要です。

しばらく歯医者さんから遠ざかっている方は歯科健診を受診し、大切な歯の健康を守りましょう。

少し古いデータですが、右のグラフは平成17年度に香川県が国保加入者12,222名を対象に「残っている歯の本数と1か月にかった医療費」の関連性を調査したものです。

歯が20本以上残っている人と0本から4本の人では1か月の医療費に約1万円の差がありました。

歯科健診を受けて歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守り、結果として医療費の節約にもつながります。



献血のお知らせ

令和元年度 第2回献血を実施します

移動献血車「ひまわり号」巡回日程

実施日	実施場所	受付時間
10月15日(火)	JA道東あさひ本所兼別海支所	10:00~12:00
	中春別農業協同組合	13:45~15:10
	北海道別海高等学校	15:40~17:00
10月16日(水)	陸上自衛隊別海駐屯地	9:00~13:00
		14:20~15:30
	森永乳業(株)別海工場	16:00~17:00
10月17日(木)	JA道東あさひ上春別支所	9:30~11:00
	(株)明治西春別工場	12:45~14:00
	JA道東あさひ西春別支所	14:30~16:30
10月18日(金)	別海町役場	9:00~11:30
		13:00~16:30

※陸上自衛隊別海駐屯地での献血は、自衛隊員のみを対象としています。

年間総献血量は、
男性1,200ml以内、
女性800ml以内です。

※献血カード(裏面)に記載して
います「次回献血可能日」をご確認の
上、ご協力をお願いします。

400ml献血にご協力を!



献血キャラクター
けいけつちゃん

問合せ／日本赤十字社別海町分区事務局（社会福祉協議会内）TEL 75-2148

町の保健室 町の大腸がん検診の状況

平成26年度から平成30年度の5年間で町が実施した大腸がん検診を受診して、要精密検査と判定された方のうち、6名の方に大腸がんが見つかりました。また、精密検査を受診した方の6割はがんやポリープ等の疾患がある方でした。町や職場等で実施する大腸がん検診で「要精密検査」と判定された方は、疾病の早期発見のためにも**必ず精密検査（大腸内視鏡検査）を受けましょう。**

大腸がんは女性がかかる「がん」の第1位です。



【平成26年度から平成30年度精密検査結果】

要精密検査対象者 564名 (検診受診者8,386名)	異常なし	144名
	ポリープ等、がん以外の疾患 ※重複あり	246名
	がん	6名
	精密検査未受診	194名

【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
10月2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
10月23日(水)	・妊婦さんに必要な野菜の量って？ ・妊娠中のお口のケア	管理栄養士 歯科衛生士 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
10月15日(火)

時間 午前10時から午前11時30分

11月コース

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

全4回

料金 町内に住所のある方 1,000円
1回 その他の方 2,000円

11月7日(木)
11月14日(木)
11月21日(木)
11月28日(木)

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
10月25日(金)

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

開催日 10月31日(木) 午前10時から午前11時30分
※次回は12月25日(水)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

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	8	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	9	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	10	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	15	火	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	16	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	17	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30 13:00~14:00
	24	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~9:30 13:15~13:30(受付)
	25	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	水	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	6	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	7	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~10:30 13:00~14:00
	12	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	13	水	4カ月健診	町民保健センター	12:20~12:30(受付)
	14	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	19	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	28	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30
	29	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歳児健診は奇数月に実施しています。

■10月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します

■10月の1歳6カ月児健診対象者 平成30年2月・3月生まれのお子さん

■10月の5歳児相談対象者 平成26年8月生まれのお子さん(午前) 平成26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。