

こころの相談

こんなこと、ありませんか。  
「眠れない」「人の視線が気になる」  
「人に会いたくない」「以前よりイライラする」  
「日常生活に支障が出るほどお酒を飲む」  
「何事にも集中できない」…。

本人やご家族のこころの健康について  
臨床心理士が相談に応じます。

**と き** 9月18日(金)10時～15時  
(相談時間は、1人あたり50分程度)

**と ころ** 総合ケアセンターゆくり

※9月11日(金)までにお申し込みください。

申し込み 住民課 健康推進グループ  
☎26-7871 (総合ケアセンターゆくり内)

保健所の相談・検査をご利用ください 問い合わせ 苫小牧保健所 ☎0144-34-4168

相談・検査の名称	内 容	日 程	受付・予約
新型コロナウイルス感染症対策におけるこころの健康相談	保健師・精神保健福祉士などへの相談(面接・電話)	平日8時45分～17時30分	苫小牧保健所 ☎0144-34-4168
医療相談	保健・医療・福祉などの相談		
女性の健康相談	妊娠、出産、子育てなど女性の心身の相談	9月23日 ㊗	
肝炎ウイルス検査	感染が疑われる方は無料(要事前確認)	9月1日 ㊗	
骨髄バンク登録	登録の基準があります	9月1日 ㊗、15日 ㊗	
HTLV-1抗体検査	検査日の20日前までに予約してください	9月15日 ㊗	エイズ専用電話 ☎0144-35-7474
HIV検査(エイズ相談)	無料、匿名検査(要事前確認)	9月1日 ㊗、15日 ㊗	

新型コロナウイルス感染症対策におけるこころの健康相談窓口

**精神保健福祉センター**  
精神保健、精神障害者福祉に関する電話相談窓口です。 ☎011-864-7121(平日9時～17時)

**働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」**  
電話、メール、SNSにより相談を受け付けています。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

**SNSこころの相談(厚生労働省)**  
SNSを利用したチャット形式で相談を受け付けています。



LINE



facebook



Twitter

9月の日曜・祝日当番医 診療時間：9時～17時

日程	区分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電話(0144)
6日(日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	72-5141
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	75-5111
13日(日)	内科系	苫小牧澄川病院	澄川町7-9-18	67-3111
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
20日(日)	内科系	吉川医院	表町5-2-3	34-4565
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
21日(月祝)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	57-0455
22日(火祝)	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	71-2115
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町2-5-3	38-7000
27日(日)	内科系	苫小牧呼吸器内科クリニック	双葉町3-7-3	35-0002
	外科系	にしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	71-1100

苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日は急病センターも診察を受け付けています。  
診療科目 内科・小児科  
住 所 苫小牧市旭町2-9-2  
電 話 0144-32-0099  
平 日 19時～翌朝7時  
診療時間 土 曜 日 14時～翌朝7時  
休 日 9時～翌朝7時

北海道救急医療・広域災害情報システム

近くの医療機関などが検索できます  
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
☎0120-20-8699  
☎011-221-8699(携帯・PHSから)

健診・相談・検診

プレママ教室	
対 象	産後2～6カ月のママとお子さん
と き	9月3日(木) 9時30分～10時20分 ※赤ちゃんの計測を希望する方は、教室開始前に計測しますので、9時から9時20分までにお越しください。
と ころ	厚南子育て支援センター
内 容	ベビーマッサージ、助産師相談
持 ち 物	母子健康手帳、バスタオル

ニューママ教室	
対 象	現在妊娠中の方
と き	9月3日(木) 10時30分～11時40分
と ころ	厚南子育て支援センター
内 容	マタニティヨガ、助産師相談
持 ち 物	母子健康手帳、バスタオル

1歳6カ月児健診	
対 象	平成30年11月21日～平成31年3月9日生まれのお子さんと保護者
と き	9月9日(水) ※対象者には個別に案内
と ころ	総合ケアセンターゆくり
持 ち 物	母子健康手帳、歯の健康ノート、アンケート、歯ブラシ

3歳児健診	
対 象	平成29年6月18日～平成29年9月16日生まれのお子さんと保護者
と き	9月16日(水) ※対象者には個別に案内
と ころ	総合ケアセンターゆくり
持 ち 物	母子健康手帳、歯の健康ノート、アンケート、歯ブラシ、早朝尿

予防接種

接種できる日	未就学児   毎週水曜日 14時～15時(この時間は一般診療休み) 小学生～19歳   毎週月・金曜日 9時～12時、14時～17時 毎週水曜日 9時～12時、15時～17時
予 約	あつまクリニック ☎27-2422 京町15
受付・接種場所	前の週の金曜日までに予約が必要です(予約受付時間:9時～12時、14時～17時)
持 ち 物	印鑑、母子健康手帳、予診票

◎予約時は、予防接種専用サイトで予約の可否を確認してください。  
サイト内の予防接種と母子手帳の接種履歴に相違がある場合などは、住民課健康推進グループ(保健師)までご連絡ください。

ワクチン	対 象 者	標準的な接種期間と回数
B型肝炎	生後2カ月～1歳未満	(初回)27日以上空けて2回 (追加)1回目終了後から20週以上空けて1回
ヒブ	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)初回後7～13カ月空けて1回
小児肺炎球菌	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)生後12～15カ月未満(初回後60日以上空けて1回)
四種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	生後3～90カ月未満	(初回)生後3～12カ月未満に20～56日空けて3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回
BCG	生後5カ月～1歳未満	生後5～8カ月未満に1回
MR混合 (麻しん・風しん)	①生後12～24カ月まで ②平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)	①、②ともに1回
水痘(水ぼうそう)	生後12～36カ月未満 ※すでに罹患済みの場合は対象外	(初回)生後12～15カ月未満に1回 (追加)初回後6～12カ月空けて1回
おたふくかぜ(任意)	1～3歳未満 ※任意ですが町独自の助成により無料 ※すでに罹患済みの場合は対象外	1歳以上で1～2回
日本脳炎	3～9歳 ※特例で20歳未満まで接種可(詳しくは町保健師にお問い合わせください)	(1期初回)3歳:6～28日空けて2回 (1期追加)4歳:1期初回終了後約1年空けて1回 (2期)9歳:1回
小児マヒ(ポリオ)	生後3～90カ月未満 ※生ポリオワクチン(2回)および四種混合ワクチンをすでに受けている場合は不要	(初回)生後3～12カ月未満に3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回