


日高の健康づくり案内版(健康づくりに関する窓口一覧)

◎この「日高の健康づくり案内版」は、健康管理・健康づくりに関する保健サービスの情報をまとめたものです。
◎詳しくは、各機関のホームページ・電話等で確認、問い合わせをしてください。


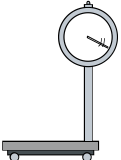
○日高地域産業保健センター

所属名	連絡先	対応内容・対象等
日高地域 産業保健センター	TEL 0146-22-8100 (mail) hidaka.sanpo.center@gmail.com	・健康相談 14:00～16:00 (毎月1回) 日高町門別、新ひだか町静内、浦河町 ・訪問指導 原則労働者50人未満で訪問指導を希望する事業所


○日高歯科医師会

職能団体等名称	連絡先	対応内容・対象等
一般社団法人 日高歯科医師会	事務局(日田) TEL 0146-26-7181	・歯科相談(無料) ・講師派遣による「歯の勉強会」(無料)1時間程度 ①歯周病の予防と対策 ②義歯の取り扱いと清掃、口腔内清掃 ③小児の口腔内の特徴について
http://www.e-hidakashi.com		

○各町保健担当部門

所属名	電話	FAX	対応内容・対象等
平取町 (ふれあいセンターびらとり)	01457-4-6111 http://www2.town.biratori.hokkaido.jp/biratori/	01457-4-6870	  <p>・特定健診、各検診(がん、結核、エキノコックス)を行っています。 ・健康づくり教室(運動、調理実習等)を行っています。 ・栄養や運動、心の健康づくり、歯、禁煙等の相談や健康教育を行っています。</p>
日高町 本庁(健康づくりグループ)	01456-2-6183 http://www.town.hidaka.hokkaido.jp/	01456-2-5615	
総合支所(福祉・健康・介護グループ)	01457-6-3173	01457-6-3981	
新冠町 (保健福祉グループ)	0146-47-2113 http://www.niikappu.jp/	0146-47-2496	
新ひだか町 (保健福祉センター)	0146-42-1287 http://shinhidaka.hokkai.jp/	0146-43-2350	
(三石庁舎健康推進課)	0146-33-2233	0146-32-3633	
浦河町 (保健センター)	0146-26-9004 http://www.town.urakawa.hokkaido.jp/cgi-bin/odb-get.exe?wit_template=AM020000	0146-22-1240	
様似町 (保健福祉センター)	0146-36-5511 http://www.samani.jp/	0146-36-5638	
えりも町 (保健福祉課)	01466-2-4630 http://www.town.erimo.hokkaido.jp/index2.html	01466-2-4632	

○各町運動担当部門

所属名	電話	利用時間/休館日	対応内容・対象等
平取町教育委員会 (町民体育館)	01457-2-2749	9:00～21:00/日曜日	<p>一般の町民のみなさんや青少年の健康づくり、スポーツ競技のため利用できるスポーツ施設です。 他にもたくさんの施設がありますので、詳しい事については、お問い合わせください。 スポーツ団体等で使用している事もありますので、事前に使用状況を問い合わせてください。</p> 
日高町教育委員会 (門別総合町民センター) (日高町教育委員会分室)	01456-2-2451 01457-6-3858	9:00～21:00/月曜日	
新冠町教育委員会 (スポーツセンター)	0146-47-2922	9:00～21:00(日曜日 17:00まで)/月曜日	
新ひだか町教育委員会 (体育館)	0146-42-0048	9:00～21:00(日曜日 17:00まで)/月曜日	
浦河町教育委員会 (ファミリースポーツセンター)	0146-22-3953	9:00～21:00/月曜日	
様似町教育委員会 (スポーツセンター)	0146-36-3708	9:00～21:00(日曜日 17:00まで)/月曜日	
えりも町教育委員会 (町民体育館)	01466-2-4628	9:00～21:00(日曜日 17:00まで)/月曜日	

○健康増進センター

所属名	連絡先	利用時間/休館日	対応内容・対象等
門別とねっこ館	01456-2-2221	10:00～20:30/月曜日	健康運動実践指導者などの専門スタッフの指導によるレッスンプログラムを開催しています。

〇こころの専門機関

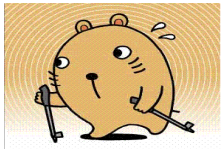

所属名	連絡先	対応内容・対象等
北海道いのちの電話	011-231-4343	あなたがつらいとき、近くにいます。ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。「電話」という手段で相談を受けています。 ・秘密厳守 ・匿名相談可 ・24時間対応
こころの電話相談	0570-064556	・北海道立精神保健福祉センターの相談窓口 月～金 9:00～21:00 土、日、祝日 10:00～16:00



〇北海道立保健所

所属名	電話	FAX	ホームページアドレス
北海道浦河保健所	0146-22-3071	0146-22-1447	http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hfc/
北海道静内保健所	0146-42-0251	0146-42-7202	http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sth/

* 対応内容・対象等(こころとからだの相談)

相談項目	内 容	相談日・時間
こころの健康相談	〇精神科の専門医による相談 ・うつ病、自殺に関すること。 ・高次脳機能障害に関すること。 ・認知症に関する心配ごと。	13:30～15:30(相談日の4日前までにお申込ください。) ※予約制ですので、電話でお問い合わせください。 (浦河保健所) 奇数月第2金曜日 (静内保健所) 毎月第1金曜日 ※保健師による相談 (浦河保健所)(静内保健所) 月曜日～金曜日 9:00～17:00
女性の健康相談	〇女性の健康づくりについて ・妊娠、出産、不妊に関する悩み ・更年期の健康について	13:30～16:00 ※予約制ですので、電話でお問い合わせください。 (浦河保健所) 毎月第2水曜日 (静内保健所) 毎月第4水曜日
歯科相談	〇歯と口腔に関すること ・歯周疾患予防や口腔ケアについて	※(浦河保健所) 歯科衛生士による相談
栄養相談	〇食生活に関すること ・療養中の食事内容や栄養について	※ 管理栄養士による相談
禁煙相談	〇禁煙に関すること ・禁煙を始めたい方の相談支援について	※詳細については、電話やホームページ等で御確認ください。
エイズ相談	〇HIV抗体検査について ・HIVの感染経路、感染状況及び症状	 
結核・感染症に関する相談	〇結核と感染症に関すること ・インフルエンザ等について	
病院・薬局・医薬品に関する相談	〇病院・薬局・医薬品に関すること ・大麻やけし、献血について	
シックハウス症候群に関する相談	〇シックハウス症候群に関すること	
石綿(アスベスト)に関する相談	〇石綿(アスベスト)に関すること	

* 教材の貸出し

- ・教材の貸出しは無料です。
- ・貸し出しを希望する場合は、電話等(浦河保健所、静内保健所)で事前に確認をしてください。
- ・ビデオ、CD-ROM、DVD等の形態がありますので、事前に確認してください。
- ・在庫の一部をご紹介します。

分 野	タイトル	形態	時間
【生活習慣病】	～みんなで楽しく健康づくり～エクササイズでコミュニケーション！！	DVD	34分
	食事バランスガイド あなたの身体を大切に	DVD	37分
	ためになる楽しい糖尿病予防教室	CD-ROM	
【たばこ】	～健康は歯周病の予防から～歯周病を予防しよう	DVD	16分
	禁煙成功への道～あなたと、あなたの大切な人のために～ 今日からあなたもできる！禁煙	DVD	27分
		CD-ROM	

