

妊娠中の方へ

話してみませんか？

こころが軽く
なるように

妊娠したことに悩んでいませんか？

- お産や子育て、出産後の生活が心配
- 親になることが不安
- 自分は妊娠を望んでいなかったのに悩んでいる
- 相手が妊娠を望んでいなかったのに悩んでいる
- 子どもが育てられない
- 子どもの育て方がわからない
- 経済的に困っている など

予定外の妊娠をした女性は、周囲に相談できず、たったひとりで悩んでいることが少なくありません。話すことで、こころが軽くなる場合もあります。ひとりで悩まないで、一緒に解決策を探しましょう。

《問い合わせ先》

- ・秘密については守られます。匿名での相談にも対応します。
- ・お近くの市町村保健センターまたは道立保健所（女性の健康サポートセンター）まで、お問い合わせください。
※保健所を設置している市（札幌市、旭川市、函館市、小樽市）にお住まいの方は、各市保健所にお問い合わせください。

《主な公的相談窓口》

時 間	場 所	電 話 番 号
月～金曜日 午前8時45分 ～午後5時30分	北海道の保健所 (女性の健康サポートセンター)	上川保健所 : 0166-46-5992 (直通) 名寄保健所 : 01654-3-3121 富良野保健所 : 0167-23-3161 留萌保健所 : 0164-42-8327 (直通) 稚内保健所 : 0162-33-3703 (直通)
	北海道の児童相談所	旭川児童相談所 : 0166-23-8195 同 稚内分室 : 0162-32-6171
月～金曜日 ※対応時間は、 各市町村の 開庁時間の とおりです	鷹栖町サンホールはびねす	保健推進係 : 0166-87-2112
	東神楽町役場	福祉グループ : 0166-83-5431
	当麻町役場	健康推進係 : 0166-84-2111
	比布町保健センター	保健係 : 0166-85-2555
	愛別町役場	保健推進係 : 01658-6-5111
	上川町役場	健康増進グループ : 01658-2-1211
	東川町保健福祉センター	保健指導室 : 0166-82-2111
	美瑛町保健センター	健康づくり係 : 0166-92-7000
	幌加内町保健福祉総合センターアルク	すこやか保健係 : 0165-35-3090
	士別市保健福祉センター	(母子保健担当保健師) : 0165-22-2400
	名寄市保健センター	保健係 : 01654-2-1486
	和寒町子育て支援センター	(担当保健師) : 0165-32-3125
	和寒町保健福祉センター	(母子保健担当保健師) : 0165-32-2000
	剣淵町ふれあい健康センター	保健グループ : 0165-34-3955
	下川町総合福祉センターはびねす	保健・介護グループ : 01655-4-3356
	美深町保健センター	保健福祉グループ保健係 : 01656-2-1685
	音威子府村保健福祉センター	保健福祉係 : 01656-9-3050
	中川町役場	幸福推進室 : 01656-7-2813
	富良野市保健センター	保健推進係 : 0167-39-2200
	上富良野町保健福祉総合センターかみん	健康推進班 : 0167-45-6987
	中富良野町役場	保健指導係 : 0167-44-2125
	南富良野町保健福祉センターみなくる	保健指導係 : 0167-52-2211
	占冠町役場	保健予防担当 : 0167-56-2122
	留萌市保健福祉センターはーとふる	保健指導係 : 0164-49-2558
	増毛町健康一番館	保健指導係 : 0164-53-3111
	小平町健康福祉センター	健康づくり係 : 0164-56-2111
	苫前町役場	けんこう係 : 0164-64-2215
	羽幌町すこやか健康センター	保健係 : 0164-62-6020
	初山別村役場	福祉衛生係 : 0164-67-2211
	遠別町役場	保健指導係 : 01632-7-2111
	天塩町役場	ふれあい係 : 01632-2-1001
	稚内市保健福祉センター	(母子保健担当保健師) : 0162-23-4000
	猿払村保健福祉総合センター	(母子保健担当保健師) : 01635-2-2040
	豊富町役場	保健予防係 : 0162-82-1001
	浜頓別町役場	保健係 : 01634-2-2345
	中頓別町介護福祉センター	(母子保健担当保健師) : 01634-6-1995
枝幸町保健福祉センター	(母子保健担当保健師) : 0163-62-4652	
礼文町役場	(母子保健担当保健師) : 0163-86-1001	
利尻町役場	保健指導係 : 0163-84-2345	
利尻富士町総合保健福祉センター	(母子保健担当保健師) : 0163-82-2320	
幌延町保健センター YOU 優	保健福祉グループ : 01632-5-1790	

《主な民間相談窓口》

※妊娠したこと自体に悩んでいる場合の相談専用

曜日	時間	場所	電話番号等
月～金曜日	10:00～16:00	日本助産師会北海道支部 子育て・女性健康支援センター	080-3291-4188
月～土曜日	9:00～21:00	助産院あゆる	0166-49-6018
月～金曜日	9:00～12:00	マタニティ相談所マミー愛	0155-61-3764 (相談予約) ※
年中無休	9:00～19:00	生命の迎え方相談室	0155-62-5292 (相談予約) ※
月～金曜日	10:00～16:00	カリタス家庭支援センター	011-252-5766
火・木曜日	10:00～16:00	NPO 旭川いのちを考える懇談会 (NPO 法人円プリオ基金センター)	0120-70-8852 ※ embryokikin@nifty.com

《DVによる望まない妊娠の場合》

曜日	時間	場所	電話番号等
月～金曜日	10:00～17:00	女のスペース・おん	011-219-7011
	10:00～17:00	ウイメンズネット函館	0138-33-2110
	11:00～16:00	ウイメンズネット旭川	0166-24-1388
	10:00～16:00	ウイメンズネット・マサカーネ	0143-23-4443
	14:00～17:00	駆け込みシェルターとかち	0155-30-1919
	13:00～17:00	ウイメンズ・きたみ	0157-24-7293
	11:00～16:00	ウイメンズ “結”	0144-32-0100
	13:00～16:00	駆け込みシェルター釧路	0154-32-7704

《保健所管内の産婦人科又は産科を標榜する医療機関等》

※北海道医療機能情報システムの情報を参照しています。

※診療日・受付時間等は変更になることがありますので、受診等される場合は、必ず事前に電話連絡をして、確認してください。

曜日	受付時間	場所	電話番号
月～金 ※月・水・木は AM のみ	7:45～11:30 12:30～15:00	JA 北海道厚生連旭川厚生病院産婦人科	0166-33-7171
月～金 ※火・木は AM のみ	8:00～11:00 13:30～15:00	旭川赤十字病院産婦人科	0166-22-8111
月～金	8:30～12:00	旭川医科大学病院産婦人科	0166-65-2111
月～水、木、金 ※月～水、AM のみ	8:00～11:30 12:30～15:30	市立旭川病院産婦人科 ※女性スタッフ外来毎週火(予約制)12:30～15:30	0166-24-3181
月～土 ※火・木・土は AM のみ	9:00～12:30 14:00～18:00	医療法人社団弘和会森産科婦人科病院	0166-22-6125
月～土 ※水・土は AM のみ	9:00～12:00 14:00～17:00	医療法人アイ・ウイミンズクリニック	0166-60-1103
月～土 ※水・土 AM のみ	9:00～12:30 14:00～18:00	医療法人社団利信会上村産科婦人科医院	0166-53-1551
月・火・水・金 ※木・土は AM のみ	8:30～12:00 13:30～17:00	医療法人社団せせらぎ通りクリニック	0166-47-7321
月～土曜日 ※木は AM のみ	9:00～12:00 13:30～17:00	医療法人社団たけだ産婦人科クリニック	0166-34-1188
月～水・金・土	10:00～12:30 13:30～17:00	医療法人社団東光マタニティクリニック	0166-34-8803
月～土 ※土は、13:00 まで ※月・木は 19:00 まで	9:00～12:30 14:00～18:00	医療法人社団社団豊和会豊岡産科婦人科	0166-31-6801
月～土 ※土は、AM のみ	9:00～12:00 13:00～19:00	医療法人社団並木通りクリニック	0166-59-7390
月～土 ※月・木は 19:00 まで ※水は正午まで※土は AM のみ	9:00～12:30 15:00～18:00	医療法人社団みずうち産科婦人科	0166-31-6713
月～土 ※土は 12:30 まで	9:00～17:00	医療法人社団みどり野産科婦人科クリニック	0166-68-2525
月～土 ※土は AM のみ	9:00～12:30 14:00～17:30	旭川産科婦人科	0166-23-3127
月～土 ※月・水・金 PM あり	9:00～13:00 14:30～19:00	いしかわ産婦人科内科クリニック	0166-34-7500
月～土 ※木・土 13:00 まで ※第 2・4 土休診	9:00～13:00 14:30～18:00	旭川レディースクリニック	0166-25-3110
月・水～金 ※土・日 13:30 まで	9:00～13:00 14:00～18:30	産婦人科内科あべクリニック	0166-25-3900
月～金	8:00～11:30 13:00～15:15	名寄市立総合病院	01654-3-3101
月～金 ※土は 11:00 まで ※第 2・4 土休診	8:30～11:30 13:00～15:00	社会福祉法人北海道社会事業協会富良野病院 産婦人科(外来)	0167-23-2181
月～金	8:45～11:30	留萌市立病院	0164-49-1011
火	8:00～11:00 13:30～15:00	北海道立羽幌病院 ※ミルキー外来(助産師外来) 毎週火(予約制)	0164-62-6060
月～金	8:30～11:00 13:00～16:00	市立稚内病院	0162-23-2771
月 4 回	8:15～11:30 13:30～15:30	浜頓別町国民健康保険病院	01634-2-2203
月 2 回金	8:30～11:30	利尻島国保中央病院	0163-84-2626