

妊娠中の方へ

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

話してみませんか？

こころが軽く
なるように

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)	釧路保健所 : 0154-22-1233 根室保健所 : 0153-23-5161 中標津保健所 : 0153-72-2168
	北海道の児童相談所	釧路児童相談所 : 0154-92-3717
月～金曜日 ※対応時間は、 各市町村の 開庁時間の とおりです	釧路市こども保健部	健康づくり担当 : 0154-31-4525
	釧路町保健福祉センターあいぱーる	母子保健係 : 0154-40-5213
	厚岸町保健福祉総合センターあみか 21	健康づくり担当 : 0153-53-3333
	浜中町母子健康センター	健康推進係 : 0153-62-2307
	標茶町ふれあい交流センター	健康推進係 : 015-485-1000
	弟子屈町保健福祉課	健康推進係 : 015-482-2935
	鶴居村住民課	子ども保健推進係 : 0154-64-2113
	白糖町健康管理課	健康相談係 : 01547-2-2171
	根室市市民福祉部保健課	健康推進担当 : 0153-23-6111
	別海町民保健センター	健康づくり担当 : 0153-75-0359
	中標津町保健センター	健康推進係 : 0153-72-2733
	標津町保健福祉センター	健康推進担当 : 0153-82-1515
羅臼町保健福祉課	保健係 : 0153-87-2161	

《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) ※
年中無休 (24時間対応) ※都合により、すぐに対応できない場合もあります		愛と生命のネットワーク (助産院マタニティ アイ内)	0154-37-2110 info@ma-i946.com
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

【性被害による望まない妊娠の場合】

曜日	時間	場所	電話番号等
火・金 (祝日除く)	10:30～14:30	釧路被害者相談室	0154-24-6002

【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	ウィメンズネット函館	0138-33-2110
	11:00～16:00	ウィメンズネット旭川	0166-24-1388
	10:00～16:00	ウィメンズネット・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	ウィメンズ・きたみ	0157-24-7293
	11:00～16:00	ウィメンズ“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 PM 火・水 休診	8:30～11:00 13:00～15:00	総合病院釧路赤十字病院	0154-22-7171
月～金	8:30～11:00	市立釧路総合病院	0154-41-6121
月～金	8:15～11:00 13:30～15:00	独立行政法人労働者健康福祉機構 釧路労災病院 (婦人科・予約制)	0154-22-7191
月～金	8:45～11:00 13:00～15:45	標茶町立病院	015-485-2135
月～金 PM 火・木 休診	8:30～11:00 13:30～15:00	市立根室病院 (分娩休止中)	0153-24-3201
月～金	8:30～17:00 14:00～15:30	町立中標津病院	0153-72-8200
月～金 PM 火・水 休診	8:15～11:00 12:30～15:00	町立別海病院	0154-75-2311
月～金 木・第1・3・5土 第2・4土	8:30～16:30 8:30～11:30 8:30～15:30	医療法人社団 足立産科婦人科医院	0154-25-7788
月～土 日・祝	10:00～13:00 15:00～17:00 10:00～14:00	古野医院	0153-73-5700
月～土 PM 水・第2・4土 休診	9:00～13:00 14:00～17:00	くしろレディースクリニック	0154-32-1020