乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券のご利用を

平成23年度の該当者に乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券を発送します。6月上旬までに届く予定です。希望する人は、早めに指定検診機関にご予約ください。

平成23年度検診内容と該当者

（年齢は平成23年4月1日現在）

子宮頸がん検診…20・25・30・35歳の女性

乳がん・子宮頸がん検診…40歳の女性

乳がん検診…45・50・55・60歳の女性

詳細 健康づくり課☎45-6610

介護予防講座「えみなメイト」 無料

《詳細》介護福祉課認定予防係☎25-2861

65歳以上の人が対象です。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、当日直接お越しください。いずれも2時間程度です。

日	時	会場
1日(水)	10:00	母恋会館
2日(木)	10:00	白鳥台会館
7日(火)	10:00	幌萌町会館
8日(水)	10:00	瑞の江会館
		緑ヶ丘町会会館
10日(金)	13:30	中島会館
13日(月)	10:00	天神町会館
		高砂町会館
15日(水)	10:00	水元町会館
		港南町会館
	13:30	舟見町会館
16日(木)	10:00	日の出町三丁目町会会館
		高砂第三会館
17日(金)	10:00	八丁平会館
20日(月)	14:00	道営常盤団地集会室
21日(火)	10:00	市民会館
22日(水)	10:00	柏木町会館
23日(木)	10:00	本輪西会館（本輪西消防署隣）
	13:30	中島連合会館
27日(月)	10:00	保健センター
28日(火)	10:00	御崎町会館

6/28(火) 9:30～17:00 市立病院緩和ケア啓発イベント ひまわりサロン ～くらしに役立つ緩和ケア～

市立室蘭総合病院に通院中の人だけではなく、ご家族や緩和ケアに興味のある人もぜひご参加ください。

会場 市立室蘭総合病院2階講堂

内容
- 相談コーナー（がんについての相談、食事、薬、心のケアなど）
- 講演（緩和ケア外来、がん相談支援センターについて）
- 栄養剤の試食会
- 各種展示会
- 心理士によるリラックス法実演　など

《詳細》市立室蘭総合病院緩和ケアチーム・長屋☎25-3111

健康相談 無料

体と心の健康を維持するためには、日ごろから適度な運動を続けて、毎日の食事や自分の体調の変化に気を付けることが大切です。気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

行事名		実施日	時間	会場	申込先・詳細
健康相談 当日直接		毎週月・水・金曜日	10:00～11:30	保健センター	健康づくり課☎45-6610
メタボリック症候群に関する相談 当日直接		6日(月) 17日(金) 24日(金) 30日(木)	9:30～16:00		
ダイエット相談 当日直接		3日(金)			
女性のための健康相談 当日直接		10日(金)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接		22日(水)			
からだと食事の健康相談 予約		15日(水)			
勤労者のための健康相談 予約	外科 浜田　弘巳　医師	2日(木)	18:30～20:30	保健センター	室蘭地域産業保健センター☎45-4393
	循環器科 松木　高雪　医師	9日(木)			
	精神科 三村　政雄　医師	16日(木)			
	内科 村上　俊吾　医師	23日(木)			
	内科・診療内科 松田　幹人　医師	30日(木)			
心の健康相談 予約		21日(火)	午後	室蘭保健所子ども・保健推進課☎24-9847	

6/13(月) 13:30～14:30 「はぴらん体操」体験講座 無料

室蘭の健康ご当地体操で、気持ちよく体を動かしましょう。飲み物を持参し、運動しやすい服装と靴で、当日直接お越しください。

会場 保健センター　**定員** 30人程度

《詳細》健康づくり課☎45-6610

移動献血車「ひまわり号」

《詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所☎45-8730

巡回日時		会場
22日(水)	10:00～13:00	モルエ中島
	14:15～16:30	

休日歯科救急医療

(9:00～11:00)

診療日	医院名
5日(日)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20 ☎24-8148
12日(日)	宇賀歯科医院 中央町2-9-10 ☎22-6989
19日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7 ☎44-1022
26日(日)	高橋歯科医院 本輪西町1-6-8 ☎55-8401