

年に1度は健康診断を受けましょう

特定健康診査・健康診査

生活習慣病（糖尿病など）の予防・改善のための健診です。対象者には、健診のご案内を5月初めに送付します。肺がん検診（無料）も併せて受けましょう。

対象

特定健康診査 40～74歳の国民健康保険被保険者

健康診査 75歳以上の後期高齢者医療被保険者

料金 無料

ミニドック（バス健診）

バス健診車で受診します。パンフレットは保険年金課（広域センタービル）、市役所本庁舎案内窓口、蘭東支所、白鳥台会館にあります。

対象 国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者
料金 2,500円

短期人間ドック

室蘭・登別総合健診センターでの健診です。

対象 国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者
料金 5,000円

上記の健診は、重複して受診できません。申込方法など、詳細はお問い合わせください。

《詳細》保険年金課 ☎25-2702

4/23の 食生活改善推進員協議会

10:00～12:30

春の健康せいかつ

体操・健康講話・軽食でリフレッシュ

冬の間、運動不足だった身体をストレッチ体操でほぐしませんか。健康講話のほか、旬の食材を使った軽食も楽しめます。

会場 保健センター体育館と4階

定員 先着50人

参加費 200円

申込方法 4月5日から17日まで、電話で



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

全国健康保険協会からのお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部の平成25年度保険料率は、**10.12%**に据え置きとなります。

協会けんぽで用意している健診を、ぜひご利用ください。

■被保険者(本人)…がん健診を含む

〔生活習慣病予防健診〕

■被扶養者(家族)…手軽な「特定健診」

《詳細》全国健康保険協会北海道支部 ☎011-726-0352

http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

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
1日(月)	9:30～11:30 13:00～16:30 弥生ショッピングセンター
5日(金)	10:00～13:00 14:15～16:30 モル工中島
9日(火)	9:30～11:00 12:30～16:00 第一金属(株) ホテルサンルート室蘭
16日(火)	9:30～12:00 室蘭高等技術専門学校
23日(火)	9:00～11:00 11:30～13:00 14:30～16:30 (株)栗林商会 室蘭運輸支局 室蘭開発建設部

休日歯科救急医療

(9:00～11:00)

診療日	当番病院
7日(日)	飯淵歯科医院 中島町3-27-10 ☎45-5834
14日(日)	高砂公園歯科 高砂町2-1-21 ☎43-2118
21日(日)	ちりべつファミリー歯科医院 知利別町3-5-7 ☎41-4141
28日(日)	J.フクダ デンタルクリニック 中島町1-8-5 ☎41-7755
29日(月)	海岸町歯科クリニック 海岸町1-1-1 ☎25-6480

介護予防講座 「えみなメイト」



65歳以上の方が対象です。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で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
2日(火)	10:00	幌萌町会館
3日(水)	10:00	母恋会館
5日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館 白鳥台会館
8日(月)	10:00	天神町会館
10日(水)	10:00	瑞の江会館 緑ヶ丘町会会館
11日(木)	10:00	港北町会館
12日(金)	10:00 13:30	絵鞆町会館 中島会館
15日(月)	10:00 14:00	高砂町会館 道常常盤団地集会室
16日(火)	10:00	本町会館 市民会館

日	時	会場
17日(水)	10:00	港南町会館 室蘭工業大学学生会館
	13:30	舟見町会館
18日(木)	10:00	高砂第三会館
19日(金)	10:00	八丁平会館 楽山ヶ丘自治会会館(知利別町) ※新規会場です。
22日(月)	10:00	保健センター
23日(火)	10:00	御崎町会館
24日(水)	10:00	柏木町会館
25日(木)	13:30	中島連合会館
26日(金)	10:00	本輪西会館

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



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	健康推進課 ☎45-6610	
メタボリック・ダイエットの相談 当日直接	3日(水)	9:30～16:00			
女性のための健康相談 当日直接	17日(水)				
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	10日(水)・24日(水)				
からだと食事の健康相談 予約	毎週月～金曜日		保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393	
勤労者のための健康相談 予約	内科 足永 武 医師	4日(木)			18:30～20:30
	リハビリ科 横内 悟 医師	11日(木)			
	内科・消化器科・放射線科 神島 章 医師	17日(水)			14:00～16:00
	内科・小児科 塩澤 英光 医師	25日(木)	18:30～20:30		
心の健康相談 予約	9日(火)	午後		室蘭保健所 子ども・健康推進課 精神保健福祉係 ☎24-9847	

気を付けよう

インフルエンザ

●手洗い
●消毒加熱処理
●汚染物の処理

ノロウイルス

●せきエチケット
●外出時のマスク着用
●帰宅後のうがいと手洗い

《詳細》健康推進課 ☎45-6610