休日歯科救急医療

診療時間　9:00～11:00

年末年始の診療は、12ページをご覧ください。

診療日	診　療　所
6日（日）	横山歯科医院 母恋北町2-3-16 ☎22-2394
13日（日）	林歯科医院 高砂町1-51-18 ☎46-2224
20日（日）	高砂公園歯科 高砂町2-1-21 ☎43-2118
23日（水）	ちりべつファミリー歯科医院 知利別町3-5-7 ☎41-4141
27日（日）	J.フクダ デンタルクリニック 中島町1-31-10 ☎41-7755

健康相談 無料

体と心の健康を維持するためには日頃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		実施日	時　間	会場	申込先・詳細
健康相談　当日直接		月・水・金曜日	10:00～11:30	保健センター3階	健康推進課 ☎45-6610
女性のための健康相談 当日直接		11日（金）	9:30～16:00		
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接		18日（金）			
メタボリック・ダイエット相談 当日直接		25日（金）			
からだと食事の健康相談　予約		月～金曜日			
勤労者のための健康相談　予約	内科 畠山　正照　医師	2日（水）	18:30～20:30	保健センター1階	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	内科・循環器科 森川　亮　医師	10日（木）			
	内科 村井紀太郎　医師	15日（火）			
	内科・消化器科 近藤　哲夫　医師	21日（月）			

介護予防講座「えみなメイト」 無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

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、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
1日（火）	10:00	寿町町会会館
		幌萌町会館
2日（水）	10:00	母恋会館
4日（金）	10:00	日の出町三丁目町会会館
		白鳥台会館
9日（水）	10:00	瑞の江会館
		緑ヶ丘町会会館
	13:30	舟見町会館
10日（木）	10:00	港北町会館
11日（金）	10:00	絵鞆町会館
	13:30	中島会館
14日（月）	10:00	高砂町会館
		天神町会館
15日（火）	10:00	本町会館
		市民会館
16日（水）	10:00	港南町会館
		室蘭工業大学大学会館
17日（木）	10:00	高砂第三会館
	13:30	中島連合会館
18日（金）	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会会館
21日（月）	10:00	保健センター
	14:00	道営常盤団地集会室
22日（火）	10:00	御崎町会館
24日（木）	10:00	白鳥台みなみ町会会館
25日（金）	10:00	本輪西会館（サンライフ室蘭隣）

心の健康相談

さまざまな心の健康問題を抱えた本人、家族または関係者が対象です。

精神科医師などに相談することにより、適切な助言や支援を受けられます。

日時　12月8日（火）午後
会場　申込時にお知らせ
申込方法　12月3日まで、電話で

《申込先・詳細》
室蘭保健所 健康支援係
☎24-9846

女性が気になる検査を一度に受けられる
女性の健康診査

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

健診を受けて自分の体の状態を知り、健康に役立てましょう。健診の結果により、健康教室や相談もご案内します。健診は１時間程度で、事前に予約で託児も受けます。

対　　象　18～39歳（昭和51年4月1日～平成10年3月31日生まれ）の女性
ただし、本人や家族の職場などで、健診を受ける機会がある人を除きます
日　　程　平成28年1月15日(金)・20日(水)・25日(月)
受付時間　①12:30～13:30
②13:30～14:30
会　　場　保健センター
定　　員　各1日先着40人
料　　金　2,000円
申込方法　12月1日から平成28年1月8日まで、電話で

検査項目
- □ 身体計測
- □ 血圧測定
- □ 血液検査
  - ・貧血
  - ・血中脂質
  - ・血糖
- □ 尿検査
- □ 骨密度測定

認知症早期発見プロジェクト講演会

民生委員児童委員協議会 無料
「認知症の方の見守り例の発表」とその見守りについての医師からの助言
～家庭医の視点からのアドバイス～

高齢化社会において、地域が取り組むべき課題「認知症」。より良い対応を学んで、生かしましょう。

講師　本輪西ファミリークリニック　佐藤 弘太郎 医師
日時　12月14日(月)　13:30～15:20（13:00から受け付け）
会場　市民会館
定員　先着160人
申込方法　当日会場で

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

12月の健康講座 無料

事前の申し込みは、必要ありません。
当日、直接会場にお越しください。

16(水) 13:30～15:30 がんサロン ひまわりの会

がんの診断を受けたことのある人とその家族を対象に、開催しています。一人で悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

- 「不安とストレス」精神科　古高 陽一 医師
- 参加者のお話

会場　市立室蘭総合病院

《詳細》市立室蘭総合病院 地域連携室 医療福祉相談 ☎25-2241

気を付けよう

インフルエンザ
- こまめに手洗い・うがい
- せきエチケット
- 栄養・休息をとろう

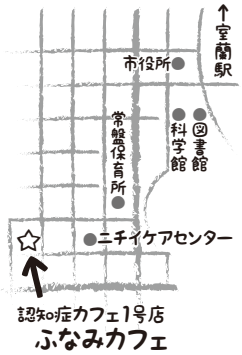
ノロウイルス
- 帰宅時・食事前・排泄後は石けんで手洗い
- 汚染物からの感染に注意

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

認知症サポーター養成講座 in ふなみカフェ
18(金) 14:30～15:30

認知症の理解と対応について学びます。カフェでくつろぎながら、認知症について一緒に語らいませんか。

対象　市内に居住する人
会場　舟見の杜2014 内（舟見町1-13-3）
☎25-7700



《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

協会けんぽからのお知らせ

協会が実施する健診を活用しましょう

協会けんぽに加入している35歳以上の人に、勤務先の事業所を通じて健診のご案内をしています。受診はお早めに。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。

これまでに効き目や安全性が実証されてきた薬と同等の効果がある安価な薬です。

《詳細》全国健康保険協会北海道支部 ☎011-726-0352

24(木) 14:00～14:40 糖尿病教室

今月のテーマ

- 糖尿病専門医のお話　宮崎 義則 医師
- 管理栄養士のお話「年末年始の食事」

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022