



休日歯科 救急医療



診療時間 9:00~11:00

診療日	診療所
7日(日)	岩倉歯科 水元町12-6 ☎45-7117
11日(木)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20 ☎24-8148
14日(日)	宇賀歯科医院 中央町2-9-10 ☎22-6989
21日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7 ☎44-1022
28日(日)	高橋歯科医院 本輪西町1-6-8 ☎55-8401



健康相談



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	12日(金)	9:30~16:00			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	19日(金)				
メタボリック・ダイエット相談 当日直接	26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・消化器科・胃腸科 野尻 秀一 医師	4日(木)	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・呼吸器科 横山 洋子 医師	10日(水)	14:00~16:00		
	循環器科 松木 高雪 医師	18日(木)	14:00~16:00		
	内科・心療内科 松田 幹人 医師	25日(木)	18:30~20:30		



介護予防講座「えみなメイト」



《詳細》健康推進課

☎45-6610

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	日 時	会 場
2日(火) 10:00	寿町町会会館	17日(水) 10:00	港南町会館
	幌萌町会館		室蘭工業大学学生会館
3日(水) 10:00	母恋会館	13:30	舟見町会館
4日(木) 10:00	港北町会館	18日(木) 10:00	高砂第三会館
5日(金) 10:00	白鳥台会館	19日(金) 10:00	知利別町
8日(月) 10:00	高砂町会館		楽山ヶ丘自治会会館
	天神町会館	八丁平町会館	
10日(水) 10:00	瑞の江会館	22日(月) 10:00	保健センター
	緑ヶ丘町会会館	23日(火) 10:00	御崎町会館
12日(金) 10:00	絵鞆町会館	24日(水) 10:00	柏木町会館
	13:30	中島会館	25日(木) 10:00
15日(月) 14:00	道営常盤団地集会所	13:30	中島連合会館
16日(火) 10:00	本町会館	26日(金) 10:00	本輪西会館
	市民会館		(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 2月9日(火) 午後
申込方法 2月4日まで、
電話で

《申込先・詳細》
室蘭保健所 健康支援係
☎24-9846

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



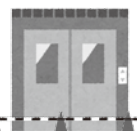
《詳細》健康推進課
☎45-6610

保健センターのエレベーター 改修工事のお知らせ

2月2日まで、改修工事を行っているため、エレベーターを使用することができません。

ご不便をお掛けしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610





高齢者肺炎球菌予防接種費用を 3月31日まで助成します

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

平成27年度の高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成の対象となる年齢の人は、接種期間が間もなく終了しますので、早めに接種を受けてください。

※今年の4月からは、平成29年3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人を対象に実施します。



対象（必要な書類）
過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人。 ・60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の人（身体障害者手帳を持参） ・平成28年3月31日までに、次の年齢になる人（個別に通知をしています。同封の接種券を持参） 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳
本人負担額
2,400円
※対象者のうち、市民税非課税世帯の人および生活保護受給世帯の人は、証明になる書類を持参すると無料で接種を受けられます。



2月の健康講座

「申込方法」の記載がない催しは、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。

17水
13:30
～15:30

がんサロン ひまわりの会 **無料**

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。

- がんに関する学びと参加者のお話
- 「やってみよう リンパマッサージ」
- 緩和ケア認定看護師 磯貝 英利子

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

糖尿病教室 **無料**

25土
14:00
～14:40

今月のテーマ

- 糖尿病専門医のお話
宮崎 義則 医師
- 理学療法士のお話「運動」



《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

市民健康教室 **無料**

27土
14:30～

糖尿病の新しい治療法 ～健康寿命を延ばすために

糖尿病の新しい治療法について、医師による講座を行います。どなたでも参加できます。

「糖尿病と合併症について」
あとう内科クリニック院長
網頭 慶太 医師



「糖尿病新治療の成果」
市立室蘭総合病院
糖尿病内科部長
宮崎 義則 医師

会場 保健センター3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

18木
10:00
～12:30

食生活改善推進員協議会 明日葉の会 男性のための料理教室

対象 20歳以上の男性
会場 保健センター5階
定員 先着20人
料金 500円

申込方法 2月1日から15日まで、
電話で

中華丼を作ろう



- ◆めにゅ～◆
- ・中華丼
 - ・ワカメスープ
 - ・おやき

《詳細》健康推進課 ☎45-6610