

4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。

25月
10:00
~12:30

室蘭市食生活改善推進員協議会講座

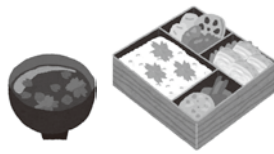
春の健康せいかつ

ストレッチ体操や健康講話、地域で生産された食材を使った春の献立（軽食）でリフレッシュしましょう。

汗拭き用タオルと箸を持参し、動きやすい服装と運動靴でお越しください。



春のこんだて
ちらし寿しのお花見弁当



会場 保健センター4階・5階
定員 先着50人
料金 500円
申込方法 4月1日から20日まで、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

20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が対象です。一人で悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

●「食欲不振時の食事の工夫～調理と試食」
関川 由美 管理栄養士

●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

28木
14:00
~14:40

糖尿病教室

無料

今月のテーマ

- 糖尿病専門医 宮崎 義則 医師のお話
- 管理栄養士のお話 「食事療法って何?」



《会場・詳細》市立室蘭総合病院
☎25-2022



介護予防講座

「えみなメイト」

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人を対象に軽い運動と健康のお話を行います。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。



休日歯科 救急医療



診療時間 9:00~11:00

| 日 | 時 | 会場 | 日 | 時 | 会場 | |
|--------|-------|----------|--------|-------|------------|-----------|
| 1日(金) | 10:00 | 日の出町 | 18日(月) | 10:00 | 高砂町会館 | |
| | | 三丁目町会館 | | 14:00 | 道常常盤団地集会所 | |
| 5日(火) | 10:00 | 白鳥台会館 | 19日(火) | 10:00 | 本町会館 | |
| | | 寿町町会館 | | | 市民会館 | |
| 6日(水) | 10:00 | 幌萌町会館 | 20日(水) | 10:00 | 港南町会館 | |
| | | 母恋会館 | | 13:30 | 舟見町会館 | |
| 8日(金) | 10:00 | 絵鞆町会館 | 21日(木) | 10:00 | 高砂第三会館 | |
| | 13:30 | 中島会館 | | | 本輪西会館 | |
| 11日(月) | 10:00 | 天神町会館 | 22日(金) | 10:00 | (サンライフ室蘭隣) | |
| | | 瑞の江会館 | | | 25日(月) | 10:00 |
| 13日(水) | 10:00 | 緑ヶ丘町会館 | 26日(火) | 10:00 | 御崎町会館 | |
| | | 港北町会館 | | | 27日(水) | 10:00 |
| 15日(金) | 10:00 | 知利別町 | 28日(木) | 10:00 | | |
| | | 楽山ヶ丘自治会館 | | | 13:30 | 白鳥台みなみ町会館 |
| | | 八丁平町会館 | | | | 中島連合会館 |

| 診療日 | 診療所 |
|--------|---|
| 3日(日) | 水野歯科医院 東町2-19-14 ☎44-4500 |
| 10日(日) | 八丁平歯科医院 八丁平2-27-16 ☎46-1182 |
| 17日(日) | サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11 ☎43-6686 |
| 24日(日) | 柴田歯科高砂デンタルオフィス 高砂町3-9-20 ☎45-8484 |
| 29日(金) | 小野瀬歯科医院 東町4-31-5 ☎44-1310 |

室蘭歯科医師会のホームページでも確認できます。



☞<http://www.muroshi.com/emergency/index.shtml>

みんなの健康




健康診断・脳ドックを受けましょう



《詳細》保険年金課
☎25-2702

次の健康診断は、重複して受けることはできません。申込方法などの詳細は、お問い合わせください。

| 健診の種類 | 対 象 | 内 容 | 料 金 |
|-----------------|---|---|--------|
| 特定健康診査 | 40～74歳の国民健康保険被保険者 | 生活習慣病(糖尿病など)の予防・改善のための健診です。 肺がん検診(無料)も併せて受けましょう。 | 無 料 |
| 健康診査 | 75歳以上の後期高齢者医療被保険者 | | |
| ミニドック (バス健診) | 国民健康保険被保険者 後期高齢者医療被保険者  | バス健診車で受診します。 — バンフレットの備付場所 — ・保険年金課(広域センタービル)・蘭東支所 ・市役所本庁舎案内窓口・白鳥台会館 | 2,500円 |
| 短期人間ドック | 国民健康保険被保険者 後期高齢者医療被保険者 | 室蘭・登別総合健診センターで受診します。 | 5,000円 |

市内5カ所で行っている脳ドックの助成をしています。各医療機関に直接申し込みをしてください。

| 対 象 | 実施医療機関 | 料 金 |
|--|--|--------|
| 40～70歳の国民健康保険被保険者 助成は2年に1回受けられます。 (平成27年4月1日から平成28年3月31日までに 受診済みの人は、今年度の助成は受けられません) | 大川原脳神経外科病院 ☎44-1519 市立室蘭総合病院 ☎25-3111 製鉄記念室蘭病院 ☎44-4650 日鋼記念病院 ☎0120-257-457 まつもと脳神経外科クリニック ☎46-9001 | 7,000円 |



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。



心の健康相談

| 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 | 8日(金) | 9:30～16:00 | | |
| 体脂肪と筋肉量の測定 当日直接 | 15日(金) | | | |
| メタボリック・ダイエット相談 当日直接 | 22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・心療内科 久我原 明 朗 医師 | 6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 |
| | 呼吸器科・内科 佐原 伸 医師 | 14日(木) | 18:30～20:30 | |
| | 内科・小児科 鈴木 彩 医師 | 20日(水) | 14:00～16:00 | |
| | 精神科・神経科 森田 伸行 医師 | 28日(木) | 18:30～20:30 | |

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 4月12日(火) 午後
申込方法 4月7日まで、
電話で

《申込先・詳細》
室蘭保健所 健康支援係
☎24-9846

協会けんぽからお知らせします

《詳細》

協会けんぽ北海道支部
☎011-726-0352

◎平成28年度の保険料率を改定します

健康保険料率 10.15% (0.01パーセント引き上げ)
介護保険料率 1.58% (据え置き)
3月分(5月2日納付期限分)から変更になります。

◎年度内に一人1回限り、健診費用の一部補助を受けられます

| 健診の種類 | 対 象 |
|--------------------|---------------------|
| 生活習慣病予防健診(がん検診も含む) | 35～74歳の被保険者(加入者本人) |
| 特定健康診査 | 40～74歳の被扶養者(加入者の家族) |

