

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 10月11日(火) 午後
申込方法 10月6日まで、電話で



《申込先・詳細》
室蘭保健所 健康支援係
☎24-9846

10/29(土)

糖尿病フェア あなたの眼は大丈夫ですか？
知っておこう糖尿病と目の病気

無料

糖尿病に関心のある人なら、どなたでも参加できます。

■会場 市民会館
■講演プログラム

- 10:45~11:30 ●「糖尿病の合併症がある場合と無い場合との運動療法の違いについて」
製鉄記念室蘭病院 介護老人保健施設 憩
理学療法士・糖尿病療養指導士 吉田 剣一 さん
- 11:30~12:15 ●「糖尿病と目の病気について」
社会医療法人母恋 日鋼記念病院 眼科主任科長 佐藤 健一 医師

■イベント

- 血圧・肥満度の測定
- 血糖値測定とヘモグロビンA1c測定 (各先着20人)
- 頸動脈エコー (先着20人)
- ※すでに病院で糖尿病治療を受けている人は、測定できません。
- ※糖尿病以外の病気で現在服用している薬がある人は、その薬またはお薬手帳を必ずお持ちください。
- ※服薬している薬により、検体測定が出来ない場合があります。
- 食品・医療機器の展示
- 糖尿病相談
- 糖分・塩分のおはなし
- “目でみてたしかめてのんでみて実感”
味噌汁の試飲コーナーがあります!

《詳細》西胆振糖尿病療養指導士会 ☎45-1193

10月の健康講座 無料

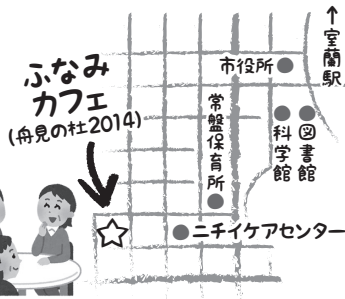
「申込方法」の記載がない催しは、事前の申し込みは必要ありません。当日、直接会場にお越しください。

13(木)
14:30
~15:30

認知症サポーター養成講座
in ふなみカフェ

市内に居住する人を対象に、認知症の理解と対応方法を学ぶ講座です。カフェでくつろぎながら、認知症について一緒に語らしましょう。受講者にはオレンジリングが付与されます。

会場・申込先
舟見の杜2014
(舟見町1-13-3)
☎25-7700
定員 先着20人
申込方法
10月12日まで、電話で



《詳細》高齢福祉課
☎25-2861

糖尿病教室



27(木)
14:00
~14:40

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「間食について」
会場 市立室蘭総合病院 2階講堂

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

平成28年度食生活改善推進員養成講座

家族や自分の健康づくりに役立つ栄養の情報が満載の講座です。栄養価計算、調理実習、講義などを行い、全講座を受講した人には修了証書を交付します。テキストは無料で配布しますが、希望者には詳細なものを有料で提供いたします。

対象 食生活や健康づくりに興味が有り、受講後に推進員としてボランティア活動のできる市内に居住する人
日程 10月19日(水)・25日(火)
11月1日(火)・8日(火)・18日(金)
時間 10:00~15:00 会場 保健センター3階
定員 20人 申込方法 10月14日まで、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



高齢者向け健康講座
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します。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。



日	時	会場	日	時	会場	日	時	会場
3日(月)	10:00	高砂町会館	13日(木)	10:00	港北町会館	20日(木)	10:00	高砂第三会館
		天神町会館		10:00	絵鞆町会館			知利別町
4日(火)	10:00	寿町町会館	14日(金)	13:30	中島会館	21日(金)	10:00	柴山ヶ丘自治会会館
		幌萌町会館		14:00	道常常盤団地集会所			八丁平町会館
5日(水)	10:00	母恋会館	17日(月)	14:00	道常常盤団地集会所	24日(月)	10:00	保健センター
6日(木)	10:00	知利別集会所	18日(火)	10:00	本町会館	25日(火)	10:00	御崎町会館
					市民会館	26日(水)	10:00	柏木町会館
7日(金)	10:00	日の出町			港南町会館	27日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会館
		三丁目町会館	19日(水)	10:00	室蘭工業大学		13:30	中島連合会館
		白鳥台会館			大学会館			
12日(水)	10:00	瑞の江会館		13:30	舟見町会館	28日(金)	10:00	本輪西会館
		緑ヶ丘町会館						(サンライフ室蘭隣)

10/21金

室蘭市認知症支援事業

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

高齢者の徘徊模擬訓練を行います **無料**



認知症の人は、自分がどこにいるのかわからなくなり自宅に戻ることができなくなることがあります。日本では年間1万人もの認知症の人が行方不明になり、警察に届け出がされています。

認知症の人が行方不明になった場合を想定して、**通報→捜索→発見→保護**の流れで、徘徊する高齢者の気持ちに寄り添い、声かけや見守りの訓練を行います。

当日は、歩きやすい服装と靴で、飲み物や汗拭きタオル、帽子などを用意して参加してください。

時間と内容

13:00~13:05	オリエンテーション
13:10~14:05	認知症に関する講座 認知症の人への接し方
14:15~15:00	捜索(雨天時は中止)
15:30~16:00	訓練後のまとめ

会場 白鳥台会館

申込方法 10月11日まで、電話で

申込先 地域包括支援センター白鳥ハイツ ☎59-3100



がんへの支援

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、定期的に開催しているがんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。当日、直接会場にお越しください。

がんサロン

ひまわりの会

10/19(水)
13:30~15:30

- 参加者のお話
- 「不安とリラクゼーション」
臨床心理士 田中 由里子

会場 市立室蘭総合病院 2階作業療法室

《詳細》市立室蘭総合病院
地域連携室医療福祉相談 ☎25-2241

がんサロン

サロンdeほっと

10/5(水)
13:30~15:30

- 治療や生活のことなど、
いろいろなことを語らしましょう

会場 日鋼記念病院 レストランれじいむ

《詳細》日鋼記念病院
がん相談支援センター ☎22-2225

10/16(日) 9:30~13:30

健康プラザ デラックス(大腸がんの講座など)

会場 同病院 地域医療研修センター

《詳細》同病院 地域医療連携センター
☎25-2555

がんサロン

はあと

10/18(火)
13:00~15:00

- 誰でもできる体操づくり
- たのしくおしゃべり

会場 製鉄記念室蘭病院 患者図書室はあと

《詳細》製鉄記念室蘭病院
がん相談支援センター ☎47-4337



休日歯科救急医療

診療時間 9:00~11:00



診療日	診療所	住所	電話番号
2日(日)	御前水歯科クリニック	御前水町2-6-20	☎24-8148
9日(日)	柴田歯科医院	中島町1-24-7	☎44-1022
10日(月)	宇賀歯科医院	中央町2-9-10	☎22-6989
16日(日)	高橋歯科医院	本輪西町1-6-8	☎55-8401
23日(日)	本田歯科	港南町1-9-19	☎22-3322
30日(日)	奥村歯科医院	母恋北町2-4-12	☎22-2366



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	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	☎45-6610 健康推進課	
女性のための健康相談 当日直接	14日(金)	9:30~16:00			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	21日(金)				
メタボリック・ダイエット相談 当日直接	28日(金)				
からだと食事の健康相談 予約	月~金曜日		保健センター1階	☎45-43393 室蘭地域産業保健センター	
勤労者のための健康相談 予約	他 下谷 保治 医師	4日(火)	保健センター1階	☎45-43393 室蘭地域産業保健センター	
	内科 生田 茂夫 医師	13日(木)			18:30~20:30
	内科・心療内科 久我原明朝 医師	19日(水)			14:00~16:00
	呼吸器科・内科 佐原 伸 医師	27日(木)			18:30~20:30