

がんへの支援

無料

医療福祉相談と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**



《詳細》市立室蘭総合病院
地域連携室医療福祉相談
☎25-2241

4/15(水) 13:30~15:30 会場 同病院 2階作業療法室
■がんに関すること何でも相談会
がん薬物療法専門医 小野寺 馨 さん ほか 各専門職
■参加者のお話

**がんサロン
ほっとほーむ**



《詳細》日鋼記念病院
がん相談支援センター
☎22-2225

4/1(水) 13:30~15:30 会場 同病院 地域医療研修センター
■患者さん同士の語らい ■ミニレシピ など

**がんサロン
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

4/8(水) 13:00~15:00 会場 同病院 患者図書室はあと
■たのしくおしゃべり

健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター 3階

当日直接

- 健康相談
実施日 月・水・金曜日
時間 10:00~11:30
- 体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定
実施日 4月24日(金)
時間 9:30~16:00
- 女性のための健康相談
実施日 4月7日(火)
時間 9:30~16:00
- メタボリック・ダイエット相談
実施日 4月13日(月)
時間 9:30~16:00

要 予約

■からだと食事の健康相談 実施日 月~金曜日 時間 9:30~16:00

こころの健康相談 無料

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14日(火) 13:00
申込方法 4月9日まで、電話で



《会場・詳細》
室蘭保健所(広域センタービル)
☎24-9846

**休日歯科
救急医療**

《詳細》室蘭歯科医師会
☎43-3522

診療時間 9:00~11:00



診療日	診療所
5日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323
12日(日)	田中デンタルクリニック(登別) 中央町1-3-13 ☎85-2472
	本田歯科医院(伊達) 舟岡町350-7 ☎0142-22-1641
19日(日)	岩倉歯科 水元町12-6 ☎45-7117
26日(日)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20 ☎24-8148
29日(水)	くどう歯科クリニック(登別) 富岸町2-11-3 ☎86-0048
	さかた歯科医院(伊達) 舟岡町176-11 ☎0142-22-1182

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

**高齢者向け健康講座
えみなメイト**

無料

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1時間半程度です。悪天候のときは、中止する場合があります。

日時(4月)	会場	日時(4月)	会場	日時(4月)	会場
2日(木) 10:00	白鳥台ショッピングセンターハック	10日(金) 10:00	絵鞆町会館	21日(火) 10:00	本町会館
3日(金) 10:00	知利別集会所	15日(水) 10:00	港南町会館	22日(水) 10:00	市民会館
7日(火) 10:00	日の出町三丁目町会館		水元町会館		柏木町会館
8日(水) 10:00	寿町町会館	16日(木) 10:00	舟見町会館	23日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
	幌萌町会館		高砂第三会館	13:30	中島連合会館
9日(木) 10:00	シニアマンションすずらん	17日(金) 10:00	八丁平町会館	24日(金) 10:00	本光寺 (本輪西町3-33-7)
	緑ヶ丘町会館		知利別町楽山ヶ丘自治会館		27日(月) 10:00
9日(木) 10:00	天神町会館	20日(月) 10:00	高砂町会館	28日(火) 10:00	御崎町会館
	港北ふれあいセンター (港北町3-29-1 旧港北児童センター)		14:00 常盤町会館		

学ぼう 楽しもう 認知症カフェ

市民の皆さんを対象に、毎月イベントを開催しています。気軽に参加してください。飲み物は100円で、おかわり自由です。

ふなみカフェ ☎25-7700
舟見町1-13-3(舟見の杜2014内)

オープン
平日
10:00~16:00

4/17(金) 12:00~13:00

■ランチ会「水分摂取から考える介護予防」
料金 500円(ランチ代) 申込方法 4月15日まで、電話で

かがやきカフェ ☎44-0012
東町4-20-8(デイサービスセンターかがやき内)

オープン
第2金曜日
11:00~15:30

4/10(金) 13:30~14:30

■かがやき機能訓練士による「脳トレ体操をしよう~!」
申込方法 4月9日まで、電話で



カフェ ちえろ ☎41-1001
中島町1-8-5(有料老人ホームチエロ内)

オープン
毎月最終水曜日
13:30~16:30

4/22(水) 13:30~14:30

■楽しい音楽療法
ミネルバ病院 音楽療法士 佐藤 寛子 さん

申込
不要

おたがいサロンの喫茶店 ☎50-3890
白鳥台5-20-1 (サービス付き高齢者向け住宅
おたがいサロン内)

オープン
毎週月曜日
10:00~15:00

4/13(月) 13:30~14:30

■ひよっとこ笑話会
懐かしの曲をひよっとこ踊りとスコープ三味線でお楽しみください。
用意する物 上履き、外靴用の袋

申込
不要

健康診断・脳ドックを受けましょう

《詳細》保険年金課 ☎25-2702

健康診断 次の3つの健診は、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。

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。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歳~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。

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
案内パンフレット備付場所 ・保険年金課(広域センタービル)
・蘭東支所
・市役所本庁舎(1階子育て支援課入口)

短期人間ドック 次の医療機関で受診します。

実施医療機関 ・市立室蘭みなと診療所
(国民健康保険被保険者のみ)
・室蘭・登別総合健診センター

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



脳ドック 市内5カ所の医療機関で行う脳ドックに、助成を行っています。

実施医療機関 ・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
・大川原脳神経外科病院 ☎44-1519
・まつもと脳神経外科クリニック ☎46-9001

対象 40歳~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31年4月1日から令和2年3月31日までに受診
済みの人は、今年度の助成を受けられません。)
料金 7,000円
申込方法 各実施医療機関に、電話または直接

糖尿病教室 無料

4/23(水)
14:00~15:00

当日、直接お越しください。

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

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



協会けんぽからの お知らせ

◎令和2年度の保険料率を改定します
3月分(4月に納付する分)から、変更になります。

健康保険料率 10.41パーセント
(0.10パーセント引き上げ)

介護保険料率 1.79パーセント
(0.06パーセント引き上げ)

◎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歳~74歳の被保険者 (加入者本人)
特定健康診査	40歳~74歳の被扶養者 (加入者の家族)

《詳細》全国健康保険協会北海道支部
☎011-726-0352