医療費助成の申請を忘れずに！

《詳細》保険年金課 ☎25-3026

市では、市民の健康的な生活のため、対象となる人に医療費（入院・通院・調剤・訪問看護・補装具等の費用）の一部を助成しています。

助成対象		自己負担
子ども	●中学生以下 ※住民税課税世帯の場合、小学生は入院と指定訪問看護のみ、中学生は対象外。	【3歳未満児・住民税非課税世帯】 初診時に以下の負担金のみ ・医科…580円 ・歯科…510円 ・指定訪問看護…1割負担（月額上限額8,000円） ・柔道整復…270円（子どもは対象外） 【住民税課税世帯】 医療費の1割を負担 <月額上限額> 入院…57,600円（過去1年間で4回目からは44,000円） 通院・指定訪問看護…18,000円 （年間上限144,000円）
ひとり親家庭等	●18歳になる年度の末日（3月31日）までの子どもを扶養もしくは監護している母または父とその子ども ●18歳以上20歳未満の子どもを扶養している母または父とその子ども ●20歳未満の子どもで、両親の死亡や失踪などで両親以外に扶養されている子ども ※母または父は入院のみ。 ※母または父に重度（障害年金1級相当）の障がいがある場合、対象になる可能性があります。	
重度心身障害者	●身体障害者手帳1級・2級または3級（内部障害）の人 ●知能指数が35以下の人 ●療育手帳Aの人 ●精神障害者保健福祉手帳1級の人（通院のみ） ※65歳から74歳までの人は、後期高齢者医療制度への加入が条件。 ※住民税課税世帯で、後期高齢者医療被保険者証に1割負担の表示がある人は対象外。	

※各医療費助成には、所得制限額があります。　※住民税の課税・非課税は、世帯単位で判定されます。

オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

無料

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。
また、市民の皆さんを対象に、毎月イベントを開催しています。飲み物を持参し、気軽に参加してください。

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

12/20㈪ 14:00～15:00

■書道教室
申込方法　12月17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 毎月第2金曜日 12:30～15:30

12/10㈮ 13:30～14:30

■みんなで脳トレ
講師　地域包括支援センターことぶき　所長　鷲津 輝朗 さん
申込方法　12月8日まで、電話で

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 13:00～15:00

■コーヒータイム
飲み物は100円で、おかわりは自由です。

当日直接

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

12/29㈬ 13:30～15:30

■乳酸菌の知識で健康生活習慣を
講師　ヤクルト室蘭販売所　小野 智美 さん
用意する物　上履き、外靴用の袋

当日直接

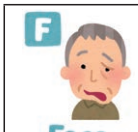
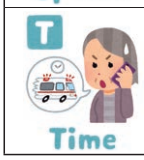
これって脳卒中!? 顔・腕・言葉に異常があれば、救急車を

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

脳卒中は、西胆振地域の死亡原因として、がん、心臓病に次いで第3位、日本人の「介護が必要となった主な原因」では、認知症に次いで第2位です。
早くに症状を発見して治療を受けることが、命を救い、重い後遺症を残さないことにつながります。

簡単チェック ACT FAST

脳卒中の初期症状をいち早く確認できる方法が「ACT FAST（急いで行動）」で、脳卒中を疑う際に行うチェックの頭文字を組み合わせて「FAST」としています。
ひとつでも当てはまるときは、急いで行動しましょう。

	顔	口を「イ～ッ」としたときに、片方しか動かない。
	腕	手のひらを上にして両手を水平に上げたままにしようとしても、片腕だけが下がってくる。
	言葉	話をしても言葉が出ない、ろれつが回らない、言葉が理解できない。
	急いで	脳梗塞の血の塊を溶かす治療（血栓溶解療法）は、発症から4.5時間がリミットです。

みんなの健康

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
日時　月・水・金曜日 10:00～11:30

■メタボリック・ダイエット相談
日時　12月13日(月) 9:30～16:00

■女性のための健康相談
日時　12月7日(火) 9:30～16:00

■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定
日時　12月20日(月) 9:30～16:00

要 予約

■からだと食事の健康相談　**日時**　月～金曜日　9:30～16:00

がんへの支援

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

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。

がんサロン ひまわりの会

《詳細》市立室蘭総合病院がん相談支援センター ☎25-2241

12月の活動は未定です。決まり次第、市立室蘭総合病院のホームページやツイッターでお知らせします。

がんサロン はぁと

《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター ☎47-4337

12月の活動は未定です。決まり次第、製鉄記念室蘭病院のホームページでお知らせします。

web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

12/1(水)　13:30～14:45

申込方法　12月1日9時まで、同サロンのホームページで

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
年末年始の当番は、12ページをご覧ください。

診療日	診療所	
5(日)	横山歯科医院　母恋北町2-3-16	☎22-2394
12(日)	嶋津歯科医院(登別)　富士町2-11-10	☎81-3366
	なかむら歯科医院(伊達)　長和町467-1	☎0142-23-2822
19(日)	高砂公園歯科　高砂町2-1-21	☎43-2118
26(日)	ちりべつファミリー歯科　知利別町3-5-7	☎41-4141

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7日(火) 13:00

申込方法　12月2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

高齢者向け健康講座 えみなメイト

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

無料　当日 直接

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お越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

※次の点に配慮をお願いします。

・参加前に手を洗い、マスクを着用する
・一つの場所に集まらず、周りの人と2メートル程度距離を保つ
・発熱や風邪の症状があるときは、参加しない

日時(12月)		会場
1(水)	10:00	母恋会館
		水元町会館
2(木)	10:00	知利別中央会館
		白鳥台集会所(白鳥台5-2-2)
3(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
7(火)	10:00	幌萌町会館
8(水)	10:00	緑ヶ丘町会会館
9(木)	10:00	天神町会館
		港北ふれあいセンター
10(金)	10:00	絵鞆町会館
13(月)	10:00	高砂町会館
15(水)	10:00	港南町会館
	13:30	舟見町会館
16(木)	10:00	高砂第三会館
17(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会会館
20(月)	14:00	常盤町会館
21(火)	10:00	本町会館
		御崎町会館
		市民会館
23(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館
24(金)	10:00	本光寺
27(月)	10:00	保健センター