

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
(祝日を除く)
10:00~11:30

女性のための健康相談

日時 2月2日(金)
9:30~16:00

メタボリック・ダイエット相談

日時 2月14日(水)
9:30~16:00

体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 2月22日(木)
9:30~16:00

要 予約

からだと食事の健康相談

日時 月~金曜日(祝日を除く) 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、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

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

2/7(水) 13:30~14:45



申込方法 2月5日17時まで、ホームページの申込フォームで

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

2/28(水) 13:00



会場 同病院 患者図書室はあと

申込方法 事前に電話で

製鉄記念室蘭病院市民公開講座・循環器病対策専門部会共催

最新の心臓病を 知る・防ぐ・治す!

無料

当日直接

製鉄記念室蘭病院の医師が最新の循環器病治療についてお話しします。

日時 2月14日(水) 14:00~17:00

会場 スーパーアークス室蘭中央店

講師 糖尿病内科長 高田 明典 さん

腎臓内科長 福岡 将臣 さん

透析科長 高橋 弘 さん

循環器内科部長 中村 裕一 さん

副院長 赤坂 伸之 さん

司会：同病院理事長
松木 高雪 さん

《詳細》製鉄記念室蘭病院経営企画課 ☎47-4404



糖尿病教室

無料

当日直接

●糖尿病専門医のお話 糖尿病内科部長 宮崎 義則 さん

●理学療法士による運動

●臨床検査技師のお話「糖尿病検査について」

日時 2月21日(水) 13:30~14:30

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111



高齢者肺炎球菌予防接種費用助成は 3月31日 までです



令和5年度の高齢者肺炎球菌予防接種費用を助成しています。対象年齢の人は、助成の対象となる接種期間が間もなく終了しますので、早めに接種してください。

室蘭・登別市内の実施医療機関に問い合わせってから、接種を行ってください。

対象 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)

・令和6年3月31日までに、次の年齢になる人
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳
(対象者への個別通知に同封している接種券を持参)

実施期間 3月31日まで

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。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会
☎43-3522

2月



診療時間 9:00~11:00

診療日	診療所	電話番号
4日(日)	林歯科医院 高砂町1-51-18	☎46-2224
11日(日)	早川歯科(登別市) 富士町6-20-1	☎85-8850
	福田歯科クリニック伊達医院(伊達市) 旭町1-1	☎0142-82-3787
12日(月)	福田歯科医院 輪西町2-8-2	☎84-6480
18日(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2	☎59-6464
23日(金)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1	☎27-5420
25日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25	☎46-6480

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 2月13日(火) 13:00

申込方法 2月8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

感染症対策をしましょう

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

新型コロナウイルスだけではなく、季節性インフルエンザやノロウイルスの流行期です。咳エチケットや手洗いなど、引き続き感染症対策を徹底しましょう。

オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

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。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

ふなみカフェ ☎25-7700
舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)

オープン
毎月第4月曜日
13:00~15:00

2/26(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 2月22日まで、電話で

きずなカフェ ☎83-6511
新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン
毎月第3水曜日
13:30~15:30

2/21(水) 13:30~14:30

■お口の健康は生活の質を上げる～歯科衛生士さんによるお話と実技

申込方法 2月19日まで、電話で

黒猫屋 ☎090-1644-7980
高砂町1-44-13 (カフェ&バー黒猫屋内)

オープン
毎月第3金曜日
13:30~15:30

2/16(金) 13:30~14:30

■我が町室蘭を語ろう

講師 市教育委員会学芸員 谷中 聖治 さん

申込方法 2月15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
14:00~16:00

2/29(土) 14:00~15:00

当日
直接

■美しいマンダリンの調べ～コンパニア・デ・マンダリーナ

講師 コンパニア・デ・マンダリーナ 蛭田 進一 さん

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
月曜日
10:00~12:00

2/12(月) 10:30~11:30

当日
直接

■andanteさんによる冬のスペシャルステージ

はぴらん体操講座 無料 当日直接

室蘭のご当地健康体操で、気持ちよく体を動かしましょう。体脂肪と筋肉量の測定もできます。飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。

また、はぴらん体操の動画はYouTubeで公開しています。

日時 2月21日(水) 13:30~14:15

会場 保健センター3階



体メンテナンス教室

2/27(水) 10:00~12:00

3/4(月) 10:00~11:45

3/13(水) 10:00~11:45

冬コース 無料

自分に合う健康的な生活スタイルを見つけませんか。1回だけの参加も可能です。

※3月4日と13日は見守りスタッフがいますので、ごどもと一緒に参加できます(人数制限あり、要予約)。

メニュー

2月27日

●血管年齢などの測定 ●調理実習 ●講話

3月4日・13日

●筋肉量などの測定 ●運動 ●講話

対象 20~64歳

会場 27日…保健センター4階

3月4日・13日…㊦栗林商会アリーナ

定員 各先着15人

申込方法 各1週間前まで、申込フォームで



※市LINEを使ったくじらん健康ポイントが取得できます。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

《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 当日直接

軽い運動と健康のお話を行います。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。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。

日 時(2月)	会 場	日 時(2月)	会 場	日 時(2月)	会 場
1日(木) 10:00	白鳥台集会所	15日(木) 10:00	高砂第三会館	21日(水) 10:00	港南町会館
6日(火) 10:00	幌萌町会館		高砂中央会館 (高砂町3-11-4)		13:30
7日(水) 10:00	母恋会館	16日(金) 10:00	知利別町桑山ヶ丘自治会会館	22日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会会館
8日(木) 10:00	天神町会館		八丁平町会会館		13:30
	9日(金) 10:00	港北ふれあいセンター	本光寺(本輪西町3-33-7)	26日(月) 10:00	保健センター
9日(金) 10:00		絵鞆町会館	高砂町会館		10:30
9日(金) 10:00	高砂わかば会館 (高砂町3-14-4)	19日(月) 14:00	常盤町会館	27日(火) 10:00	御崎町会館
		20日(火) 10:00	本町会館		28日(水) 10:00
			わにホール室蘭市市民会館		