

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 4月3日(水)
9:30~16:00

メタボリック・ダイエット相談

日時 4月18日(木)
9:30~16:00

体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 4月26日(金)
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

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り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

4/22(月) 14:00~15:00

書道教室

申込方法 4月19日まで、電話で

きずなかふえ ☎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

4/17(水) 13:30~14:30

常備食を含めたおうちでできる防災準備について

申込方法 4月15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

4/19(金) 13:30~14:30

脳活カフェへようこそ!

申込方法 4月18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

4/24(水) 14:00~15:00

楽しい音楽療法を体験しましょう

講師 ミネルバ病院音楽療法士 佐藤 寛子 さん

当日
直接

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

4/22(月) 13:20~14:20

春の体力測定体験会~セラピストによる認知症予防体操コグニサイズ

講師 市立室蘭総合病院リハビリテーション科セラピスト

定員 先着10人 申込方法 4月19日まで、電話で

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

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。悪天候の際は、中止する場合があります。

日時(4月)		会場
2日(火)	10:00	幌萌町会館
3日(水)	10:00	母恋会館
4日(木)	10:00	知利別中央会館
		白鳥台集会所
5日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
8日(月)	10:30	高砂第一会館
11日(木)	10:00	高砂中央会館(高砂町3-11-4)
		天神町会館
		港北ふれあいセンター
12日(金)	10:00	絵鞆町会館
		高砂わかば会館(高砂町3-14-4)
15日(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
16日(火)	10:00	本町会館
		わにホール室蘭市市民会館
17日(水)	10:00	港南町会館
		水元町会館
		舟見町会館
18日(木)	10:00	高砂第三会館
19日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会館
22日(月)	10:00	保健センター
23日(火)	10:00	御崎町会館
24日(水)	10:00	柏木町会館
25日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館
26日(金)	10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)

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

無料の健康診断は受診券到着後（5月上旬発送）、医療機関に予約をし受診してください。また、ドックは先行申し込みを受け付けしています。無料と有料の健康診断を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。

健康診断の種類	対象	料金	内容
特定健康診査	40～74歳の国民健康保険被保険者	無料	生活習慣病（糖尿病など）を予防・改善するための健康診断です。身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査を行います。
健康診査	後期高齢者医療被保険者		
国保ドック	国民健康保険被保険者	5,000円	無料の健康診断の検査に加え、胸部・胃部X線検査や心電図・腹部超音波検査などを行います。 実施医療機関 ...室蘭・登別総合健診センター、市立室蘭みなと診療所（国保ドックのみ）
後期ドック	後期高齢者医療被保険者		

脳ドック

市内5カ所の医療機関で行うドックに助成を行っています。助成は、2年に1回受けられます。（令和5年4月1日から令和6年3月31日までに受診した人は、令和6年度の助成を受けられません）

対象 40～70歳の国民健康保険被保険者
料金 7,000円

申込方法 各実施医療機関に電話で
実施状況は各医療機関にお問い合わせください。

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		

《詳細》健康推進課

45 - 6610

がんへの支援

無料

がんサロンは、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。

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

4/3 13:30～14:45

申込方法 4月1日17時まで、右の申込フォームで



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

4/24 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

こころの健康相談

料

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。精神科医などから、適切な助言や支援を受けられます。

日時 日() 13:00 申込方法 日まで、で

《会場・詳細》室蘭保健所（広域センタービル） 24 - 9846

教室

料



専 理 学 法 による
の お さん
理 学 法 によるお 事 法 について

日時 1 日(水) 13:30 - 14:30

《会場・詳細》市 室蘭総合 ☎25-3111

