



休日歯科救急医療

(9:00~11:00)

年末年始の救急は8ページに掲載



携帯版ホームページでも紹介しています。

診療日	医 院 名	
5日(日)	水野歯科医院 東町2-19-14	☎44-4500
12日(日)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16	☎46-1182
19日(日)	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11	☎43-6686
23日(木)	柴田歯科高砂デンタルオフィス 高砂町3-9-20	☎45-8484
26日(日)	白鳥台歯科 白鳥台5-3-43	☎59-5567



移動献血車「ひまわり号」 巡回日程

《詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所
☎45-8730

血液センターでも献血ができます。
詳細はお問い合わせください。



巡回日時	会 場
7日(火)	9:30~11:30 (株)栗林商会
	13:00~16:30 長崎屋室蘭中島店
11日(土)	10:00~12:15 モル工中島
	13:30~16:30



健康相談



からだ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がつ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 名	実 施 日	時 間	会場	申込先・詳細
健康相談 当日直接	毎週月・水・金曜日	10:00 ~11:30	保健センター	健康づくり課 ☎45-6610
メタボリック症候群に関する相談 当日直接	2日(木)・9日(木) 13日(月)・20日(月)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談 当日直接	6日(月)			
女性のための健康相談 当日直接	22日(水)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	15日(水)			
からだと食事の健康相談 予約	21日(火)			
勤労者のための健康相談 予約	神経内科・内科・循環器科 藤 兼 正 明 医師	2日(木)	保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	外科・整形外科 斎 藤 修 弥 医師	9日(木)		
	内 科 足 永 武 医師	16日(木)		
	内科・循環器科 菊 入 剛 医師	22日(水)		
心の健康相談 予約	7日(火)・21日(火)	午 後	室蘭保健所 子ども・保健推進課精神保健福祉係 ☎24-9847	



インフルエンザの予防に、せきエチケットを守り、
外出時のマスク着用、帰宅後のうがいと手洗いを心がけましょう

《詳細》市民生活課 ☎25-2382





介護予防講座「えみなメイト」**無料**

《詳細》介護福祉課認定予防係 ☎25-2861

65歳以上の方が対象です。

汗拭き用タオルと飲み物を持参し、当日直接お越しください。初めて参加する人は、介護保険被保険者証も持参してください。いずれも2時間程度です。

日	時	会場
2日(木)	10:00	白鳥台会館
7日(火)	10:00	幌萌町会館
8日(水)	10:00	母恋会館
		緑ヶ丘町会会館(高砂町)
10日(金)	13:30	中島会館
13日(月)	10:00	保健センター
		高砂町会館
		天神町会館
15日(水)	10:00	水元町会館
		柏木町会館
		港南町会館
15日(水)	13:30	舟見町会館
	15:30	シニアマンションすずらん(母恋会館向かい)
16日(木)	10:00	本輪西会館(本輪西消防署隣)
		日の出町三丁目町会会館
17日(金)	10:00	八丁平会館
20日(月)	14:00	道宮常盤団地集会所
21日(火)	10:00	市民会館
		御崎町会館
		本町会館



女性の健康診査

女性が気になる貧血・骨密度・コレステロールなどの検査が、一度にまとめて受けられます。

健診を受けて、自分の体の状態を知り、健康に役立てましょう。

対象 昭和46年4月1日から平成5年3月31日生まれの女性。ただし、本人や家族の職場などで健診を受ける機会がある女性を除く

日時 1月17日(月)・24日(月)・25日(火)・31日(月)
12:10~12:30または
13:10~13:30

会場 保健センター

料金 2,000円

定員 1日先着40人

申込方法 12月1日から22日まで、電話で



12/14(火)「はぴらん体操」**無料** 13:30~14:30 体験講座

室蘭のご当地体操で、気持ちよく体を動かしましょう。保健センターで行います。

運動しやすい服装と靴で、当日直接お越しください。

からだ軽やか運動教室 **無料**

冬の運動不足や体重増加を解消するため、食生活や運動習慣を見直して、健康的に体を引き締めることを目指します。生活習慣や食生活の講話やリズム体操、各種の測定を行います。

対象 64歳以下

日時 1月11日、2月1日・15日、
3月1日・15日・29日
(火曜日・全6回)
13:30~15:30

会場 保健センター

定員 先着30人

申込方法 12月1日から24日まで、電話で



HIV抗体検査(エイズ検査)の 平日夜間検査を行います

昭和60年に日本で初めてエイズ患者が報告されてから年々増加し、現在では過去最多の件数が報告されています。12月1日の世界エイズデーに合わせて、平日の夜間検査を行います。感染の心配のある人は、検査を受けましょう。

日時 12月1日(水)・2日(木) 16:30~18:30

会場 室蘭保健所(むろらん広域センタービル)

申込方法 事前に電話で

《申込先・詳細》

室蘭保健所エイズ相談 ☎22-1009

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610