



休日歯科救急医療

(9:00~11:00)



携帯版ホームページでも紹介しています。

診療日	医 院 名	電 話
1日(土)	谷口歯科 御前水町2-1-16	☎23-9090
2日(日)	川本歯科医院 中島町2-11-14	☎45-0656
3日(月)	エルム歯科中央診療所 幸町5-3	☎22-8828
9日(日)	すすき歯科医院 高砂町5-12-15	☎46-3434
10日(月)	高橋歯科クリニック 白鳥台4-20-5	☎59-2200
16日(日)	谷口歯科 御前水町2-1-16	☎23-9090
23日(日)	高砂歯科医院 高砂町5-31-12	☎45-8622
30日(日)	林歯科医院 高砂町1-51-18	☎46-2224



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
4日(火) 10:00~11:15 12:30~16:30	弥生ショッピングセンター
31日(月) 10:00~11:15 12:30~17:00	日鋼記念病院



インフルエンザの予防に

- せきエチケット ● 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

ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒の予防に

- 手洗い ● 消毒加熱処理 ● 汚染物の処理
- などの感染防止対策を行いましょ

《詳細》市民生活課 ☎25-2382



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を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	6日(木)・12日(水) 14日(金)・27日(木)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談 当日直接	13日(木)			
女性のための健康相談 当日直接	5日(水)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	28日(金)			
からだと食事の健康相談 予約	20日(木)			
勤労者のための健康相談 予約	内科・小児科 塩 澤 英 光 医師	13日(木)	保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	精神科・内科 遠 藤 秀 雄 医師	20日(木)		
	リハビリ科 横 内 悟 医師	27日(木)		
心の健康相談 予約	6日(木)・18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	



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
6日(木)	10:00	白鳥台会館
11日(火)	10:00	幌萌町会館
12日(水)	10:00	母恋会館
		緑ヶ丘町会会館(高砂町)
		瑞の江会館
14日(金)	10:00	保健センター
	13:30	中島会館
17日(月)	10:00	高砂町会館
		天神町会館
	14:00	道営常盤団地集会所
18日(火)	10:00	市民会館
		本町会館
19日(水)	10:00	水元町会館
		港南町会館
	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)
21日(金)	10:00	八丁平会館
25日(火)	10:00	御崎町会館
26日(水)	10:00	柏木町会館
27日(木)	10:00	本輪西会館(本輪西消防署隣)



偶数月生まれの女性は 乳がん・子宮がん検診を 受けましょう

40歳以上の女性は乳がん検診で、20歳以上の女性は子宮がん検診で、2年に1回助成を受けられます。

平成23年3月31日までは、偶数月生まれの人が対象です。平成22年4月以降にすでに受診した人は、検診の助成を受けることはできません。また、奇数月生まれの人は、平成23年4月以降に受診してください。

ただし、自覚症状のある場合は、この検診の対象になりませんので、医療機関で診察を受けてください。

対象と料金

検診の種類	乳がん検診	子宮がん検診
対象 偶数月生まれ (2・4・6・8・10・12月)	40歳以上の女性	20歳以上の女性
自己負担	2,200円	1,700円

ただし、平成22年4月以降に検診を受けていない女性です。職場などで検診を受ける機会がある人は除きます。
※検診として定める検査以外を追加した場合は、別途料金が発生することがあります。検診機関にご確認ください。

申込方法と検診機関 各検診機関に直接

市立室蘭総合病院 ☎25-3111
 室蘭・登別総合健診センター ☎45-5759
 日鋼記念病院 ☎24-1331
 新日鐵室蘭総合病院 ☎44-4650
 高砂産科婦人科クリニック(子宮がん検診のみ) ☎46-4103

1/26水 『はぴらん体操』無料 13:30~14:30 体験講座

室蘭の健康ご当地体操で、気持ちよく体を動かしましょう。飲み物を持参し、運動しやすい服装と靴で、当日直接お越しください。

会場 保健センター 定員 30人程度
 申込方法 当日会場で



《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

2/5土
14:30~

生活習慣病予防週間 市民健康教室 「胃がんについての最新の話題」

無料

《詳細》室蘭市医師会
☎45-4393



内容 「主に診断について」 市立室蘭総合病院 消化器内科 副部長 清水晴夫さん
 「内視鏡治療と薬物療法について」 新日鐵室蘭総合病院 消化器科 副院長 前田征洋さん
 「外科治療について」 日鋼記念病院 外科 主任科長 高田譲二さん

会場 保健センター3階 申込方法 当日会場で