



介護予防講座「えみなメイト」**無料**

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。
いずれも2時間程度です。

《詳細》介護福祉課認定予防係 ☎25-2861

日	時	会場	日	時	会場
5日(火)	10:00	幌萌町会館	19日(火)	10:00	市民会館
6日(水)	10:00	母恋会館			本町会館
7日(木)	10:00	白鳥台会館	20日(水)	10:00	水元町会館
8日(金)	13:30	中島会館			港南町会館
11日(月)	10:00	高砂町会館	21日(木)	13:30	舟見町会館
		天神町会館			日の出町3丁目会館
13日(水)	10:00	瑞の江会館	25日(月)	10:00	保健センター
		緑ヶ丘町会館	26日(火)	10:00	御崎町会館
15日(金)	10:00	八丁平会館	27日(水)	10:00	柏木町会館
18日(月)	14:00	道営常盤団地 集会所	28日(木)	10:00	本輪西会館 (本輪西消防署隣)



休日歯科救急医療

(9:00~11:00)

診療日	医院名
3日(日)	高砂公園歯科 高砂町2-1-21 ☎43-2118
10日(日)	谷口歯科 御前水町2-1-16 ☎23-9090
17日(日)	J.フクダ デンタル クリニック 中島町1-8-5 ☎41-7755
24日(日)	海岸町歯科クリニック 海岸町1-1-1 ☎25-6480
29日(金)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-38 ☎84-5041



健康相談 **無料**

体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	7日(木) 13日(水) 20日(水) 28日(木)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談	当日直接	11日(月)			
女性のための健康相談	当日直接	25日(月)			
体脂肪と筋肉量の測定	当日直接	18日(月)			
からだと食事の健康相談	予約	12日(火)			
勤労者の ための 健康相談	予約	消化器科 近藤 哲夫 医師	7日(木)	保健センター	室蘭地域 産業保健センター ☎45-4393
		内科・消化器科・循環器科 下地 英樹 医師	14日(木)		
		他(産婦人科) 下谷 保治 医師	21日(木)		
		内科・消化器科・放射線科 神島 章 医師	28日(木)		
心の健康相談	予約	19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	

気を
付けよう

インフルエンザ



- 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

《詳細》
市民生活課
☎25-2382

中学1年生・高校1年生と高校2年生の年齢に相当する女子対象 子宮頸がん予防ワクチン 7月以降に接種を

子宮頸がんの多くは、HPV（ヒトパピローマウイルス）が原因で起こります。感染する前に予防ワクチンを接種することで、発がん性のあるHPVの感染から長期にわたって体を守ることが可能なので、子宮頸がんを防ぐことができます。

本市では、3月から子宮頸がん予防ワクチンの接種を無料で開始すると広報むろらん3月号で、掲載しましたが、ワクチンが全国的に不足となり、新規に接種を希望する人へのワクチン供給が困難な状況となりました。このため、1回目の接種を希望されても接種できない状況となっています。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、新規に接種を希望する人は、安定供給が見込まれる7月以降に医療機関に確認の上接種してください。

なお、既に1回目の接種を終えた人は、2回目以降について、接種医療機関にご確認ください。

また、平成22年度高校1年生相当（平成6年4月2日～平成7年4月1日生）の女子については、今年の3月31日までの期間、無料とお知らせしていましたが、それ

が困難となったことから、高校2年生になっても無料で受けられるようになりました。

【詳細】健康づくり課 ☎45-6610

中学1年生・高校3年生の年齢に相当する人対象

麻しん・風しん予防接種を受けましょう **無料**

近年、麻しん患者数が、10～20代を中心とした年齢層で発生しています。そのため、2回目の麻しんワクチンを接種していない世代に対し、平成24年度まで、麻しん・風しん混合ワクチン接種を公費で負担しています。

対象者には、健康づくり課から個別通知でお知らせします。予防接種実施医療機関で受けてください。
対象者 室蘭市に居住する中学1年生と高校3年生の年齢に相当する人
【詳細】健康づくり課 ☎45-6610

年に1度は健康診断を受けましょう

《詳細》保険年金課 ☎25-2702

特定健康診査・健康診査

生活習慣病（糖尿病など）の予防・改善のための健診です。

対象

特定健康診査

40～74歳の国民健康保険被保険者

健康診査

75歳以上の後期高齢者医療被保険者

料金 無料

ミニドック（バス健診）

今年度から実施するバス健診車による健診です。申込書は保険年金課（広域センタービル1階）、市役所本庁舎案内窓口、蘭東支所にあります。

対象 国民健康保険、後期高齢者医療被保険者

料金 2,500円

短期人間ドック

室蘭・登別総合健診センターでの健診です。

対象 国民健康保険、後期高齢者医療被保険者

料金 5,000円

※上記の健診は重複して受診できません。

からだ軽やか 運動教室 **無料**

冬季の運動不足や体重増加解消のため、食生活や運動習慣を見直し、健康的に体を引き締めましょう。

対象 64歳以下
日時 5月10日、24日
6月 7日、21日
7月 5日、19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
内容 食生活や生活習慣の講話、リズム体操、測定など

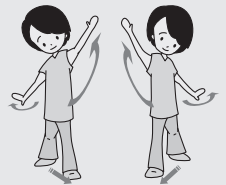
申込方法 4月1日から22日まで電話で

《申し込み・詳細》
健康づくり課 ☎45-6610

4/27水
13:30
～14:30

「はぴらん体操」 体験講座 **無料**

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

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610



移動献血車「ひまわり号」日程

《詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所
☎45-8730

巡回日	時	会場
7日(木)	9:30～11:30	(株)栗林商会
12日(火)	12:30～16:00	ホテルサンルート室蘭