



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	電話番号
4日(日)	ちりべつファミリー歯科医院 知利別町3-5-7	☎41-4141
11日(日)	J.フクダデンタルクリニック 中島町1-8-5	☎41-7755
18日(日)	海岸町歯科クリニック 海岸町1-1-1	☎25-6480
23日(金)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-38	☎84-5041
25日(日)	飯淵歯科医院 中島町3-27-10	☎45-5834

年末年始の当番については、8ページをご覧ください。



移動献血車「ひまわり号」

巡回日時	会場
7日(水)	9:30~11:30 (株)栗林商会
	13:00~16:30 長崎屋室蘭中島店
10日(土)	10:00~12:15 モルエ中島
	13:30~16:30

《詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所
☎45-8730

血小板成分献血のお願い

18歳から69歳までの健康で血小板成分献血が可能な人は、ご協力をお願いします。事前に電話(☎0120-16-5454)で予約をしてください。
※65歳以上の献血は、60~64歳の間に献血の経験があることが条件です。



健康相談



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付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(金) 8日(木) 16日(金) 19日(月)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談 当日直接	6日(火)			
女性のための健康相談 当日直接	22日(木)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	12日(月)			
からだと食事の健康相談 予約	20日(火)			
勤労者のための健康相談 予約	全科 草場 鉄周 医師	1日(木)	保健センター	室蘭地域産業 保健センター ☎45-4393
	消化器科 近藤 哲夫 医師	9日(金)		
	内科・消化器科・循環器科 下地 英樹 医師	15日(木)		
	産婦人科 下谷 保治 医師	22日(木)		
心の健康相談 予約	20日(火)	午後	室蘭保健所 子ども・保健推進課 ☎24-9847	

気を付けよう

- 手洗い
- 消毒加熱処理
- 汚染物の処理



インフルエンザ



ノロウイルス

- 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

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。リズム体操やストレッチ、歩き方講座、各種の測定などを行います。

対象 64歳以下

日時 1月10日・31日
2月14日・28日
3月13日・27日
(火曜日・全6回)
13:30~15:30

会場 保健センター3階

定員 先着30人

申込方法 12月1日から28日まで、電話で



《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

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を、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。当日は託児を受けません（事前に予約が必要）。

対象 昭和47年4月1日から平成6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人、妊娠中の人を除く

日時 1月16日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)

受付時間 12:10~12:30または13:10~13:30
(健診は2時間程度)

検査内容 身体測定、血圧測定、血液検査(貧血・血中脂質・血糖)、尿検査、骨密度測定

会場 保健センター3階

料金 2,000円

定員 各日先着40人

申込方法 12月1日から22日まで、電話で

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

12/13(火)
13:30~14:30

「はぴらん体操」体験講座 **無料**



室蘭のご当地体操で、気持ちよく体を動かしましょう。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、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4階

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610



介護予防講座「えみなメイト」 **無料**



《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

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。

日	時	会場
1日(木)	10:00	白鳥台会館
6日(火)	10:00	幌萌町会館
7日(水)	10:00	母恋会館
9日(金)	13:30	中島会館
12日(月)	10:00	天神町会館
		高砂町会館
14日(水)	10:00	瑞の江会館
		柏木町会館
		緑ヶ丘町会館
15日(木)	10:00	日の出3丁目町会館
		高砂第三会館
16日(金)	10:00	八丁平会館
19日(月)	14:00	道宮常盤団地集会室
20日(火)	10:00	本町会館
		御崎町会館
		市民会館
21日(水)	10:00	港南町会館
		水元町会館
	13:30	舟見町会館
22日(木)	10:00	本輪西会館 (本輪西消防署隣)
	13:30	中島連合会館
26日(月)	10:00	保健センター

