



## 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
5日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7 ☎44-1022
11日(土)	高橋歯科医院 本輪西町1-6-8 ☎55-8401
12日(日)	岡田歯科医院 中島町2-31-6 ☎44-6677
19日(日)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12 ☎22-2366
26日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18 ☎44-2621



## 移動献血車「ひまわり号」

《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(火) 10:00~11:15 12:30~17:00	日鋼記念病院
13日(月) 9:30~11:30 13:00~16:30	室蘭市役所本庁舎 市立室蘭総合病院
20日(月) 13:00~15:00	三村病院
28日(火) 9:30~11:00 12:15~16:30	むろらん広域センタービル
29日(水) 13:00~16:30	製鉄記念室蘭病院



## 健康相談

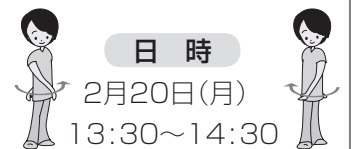


体と心の健康を維持するためには、日ごろから適度な運動を続けて、毎日の食事や自分の体調の変化に気を付けることが大切です。気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

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	1日(水) 6日(月) 21日(火) 27日(月)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談 当日直接	29日(水)			
女性のための健康相談 当日直接	7日(火)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	10日(金)			
からだと食事の健康相談 予約	24日(金)			
勤労者のための健康相談 予約	内科・心療内科 久我原 明朗 医師		2日(木)	保健センター
	呼吸器科・内科 佐原 伸 医師	9日(木)		
	呼吸器内科 澤田 格 医師	16日(木)		
	内科・消化器科・放射線科 神島 章 医師	23日(木)		
心の健康相談 予約	21日(火)	午後	室蘭保健所 子ども・保健推進課 ☎24-9847	



室蘭のご当地体操で、気持ち良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。



《詳細》  
健康づくり課  
☎45-6610

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
- うがいと手洗い



- 手洗い
- 消毒加熱処理
- 汚染物の処理



## ノロウイルス

《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》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	日	時	会場
1日(水)	10:00	母恋会館	16日(木)	10:00	高砂第三会館
2日(木)	10:00	白鳥台会館	17日(金)	10:00	八丁平会館
7日(火)	10:00	幌萌町会館	20日(月)	14:00	道常常盤団地集会室
8日(水)	10:00	緑ヶ丘町会会館	21日(火)	10:00	市民会館
		瑞の江会館			本町会館
10日(金)	13:30	中島会館	22日(水)	10:00	柏木町会館
13日(月)	10:00	高砂町会館	23日(木)	10:00	本輪西会館 (本輪西消防署隣)
		天神町会館			13:30
15日(水)	10:00	港南町会館			
		水元町会館	28日(火)	10:00	御崎町会館
	13:30	舟見町会館			

※日の出3丁目町会館はお休みです。



## 楽しく 元気に 介護予防教室

# えみなくらぶ 無料

介護が必要にならないために、心身の衰えを予防・回復する取り組みです。体力などに自信が持てず、「えみなメイト」に参加するには、ちょっと不安がある人にお勧めしています。



家でも簡単に続けられる運動を教えています

### 対象

「お元気チェック」に回答した結果、生活機能の低下が心配される人

### 開催場所

市内のデイサービスセンター5カ所  
整骨院7カ所

### 内容

個別の運動・栄養の話・口の体操などを週に1回、3カ月間行います。  
参加者同士の交流も楽しみです。

自宅から  
開催場所まで、  
無料で送迎します。

### 「お元気チェック」とは

日々の生活をしていくために必要な能力が衰えていないかをチェックし、自分の健康状態を知るための質問票です。要介護認定を受けていない65歳以上の人に郵送しています。

栄養を考えて食べることは大切と分かっていても「何から始めるといいの?」と悩んでいる人に、栄養士が、相談に乗ります。

口の中が、乾燥していた人が、お口の体操をすると、おいしく食べられるようになりました。



栄養士



歯科衛生士

参加するには、要件がありますので、詳しくは、お問い合わせください。《詳細》健康づくり課 ☎45-6610