



## 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
1日(日)	黒田歯科医院 輪西町1-20-10	☎44-5049
8日(日)	日鋼記念病院歯科 新富町1-5-13	☎24-1717
15日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25	☎46-6480
22日(日)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16	☎46-1182
29日(日)	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11	☎43-6686
30日(月)	柴田歯科高砂デンタルオフィス 高砂町3-9-20	☎45-8484



## 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
4日(水) 10:00~11:15 12:30~16:30	イオン室蘭店
6日(金) 10:00~13:00 14:15~16:30	モル工中島
10日(火) 12:30~16:00	ホテルサンルート室蘭
23日(月) 9:00~11:00 11:30~13:00	(株)栗林商会 室蘭運輸支局



## 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 <b>当日直接</b>	毎週 月・金曜日	10:00 ~11:30	保健センター	健康推進課 ☎45-6610	
メタボリック・ダイエット相談 <b>当日直接</b>	4日(水)	9:30 ~16:00			
女性のための健康相談 <b>当日直接</b>	18日(水)				
体脂肪と筋肉量の測定 <b>当日直接</b>	11日(水) 25日(水)				
からだと食事の健康相談 <b>予約</b>	毎週 月~金曜日				保健センター
勤労者の ための 健康相談 <b>予約</b>	内科・消化器科・胃腸科 野尻 秀一 医師	5日(木)	18:30 ~20:30		
	内科・呼吸器科 横山 洋子 医師	12日(木)			
	外科 浜田 弘巳 医師	19日(木)			
	循環器科 松木 高雪 医師	24日(火)			
心の健康相談 <b>予約</b>	17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》地域生活課  
☎25-2382

## からだ軽やか運動教室 **無料**

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ましょう。新たにウォーキング講座や簡単ヘルシーメニューの試食を行います。

**対象** 64歳以下 **会場** 保健センター **定員** 先着20人  
**申込方法** 4月2日から25日まで、電話で

《申込先・詳細》健康推進課 ☎45-6610

### 日時と内容 (6回1コース)

日 時	内 容	
5月 8日(火)	体力測定	
22日(火)	ウォーキング講座	
6月 6日(水)	13:30 15:30	栄養講座・試食
19日(火)		軽やかビクス
7月 3日(火)	軽やかビクス	
17日(火)	体力測定	

## 年に1度は健康診断を受けましょう

### 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。肺がん検診（無料）も併せて受けましょう。

#### 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）

バス健診車で受診します。パンフレットは保険年金課（広域センタービル1階）、市役所本庁舎案内窓口、蘭東支所（東室蘭駅東口側自由通路内）、白鳥台会館に備え付けています。

**対象** 国民健康保険被保険者、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受診します。

**対象** 国民健康保険被保険者、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。

申込方法など分からないことがありましたら  
お問い合わせください

《詳細》保険年金課 ☎25-2702



## 介護予防講座「えみなメイト」



《詳細》健康推進課 ☎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
3日(火)	10:00 幌萌町会館
4日(水)	10:00 母恋会館
6日(金)	10:00 白鳥台会館
9日(月)	10:00 天神町会館
	高砂町会館
11日(水)	10:00 瑞の江会館
	緑ヶ丘町会館
12日(木)	10:00 港北町会館 ※新規会場です
13日(金)	10:00 絵鞆町会館 ※新規会場です
	13:30 中島会館
16日(月)	14:00 道常常盤団地集会室
17日(火)	10:00 市民会館
	本町会館
18日(水)	10:00 水元町会館
	港南町会館
	13:30 舟見町会館
19日(木)	10:00 日の出町三丁目町会館
	高砂第三会館
20日(金)	10:00 八丁平会館
23日(月)	10:00 保健センター
24日(火)	10:00 御崎町会館
25日(水)	10:00 柏木町会館
26日(木)	13:30 中島連合会館
27日(金)	10:00 本輪西会館(本輪西消防署隣)



## サンライフ室蘭の講座

### ①自分を癒すヨガ

**日時** 4月20日(金) 18:00～19:30 **料金** 800円

**定員** 15人 (定員を超えた場合は抽選)

### ②キックボックスII

軽いキックボクシングのエクササイズです。

**日時** 4月21日(土) 13:00～14:00 **料金** 800円

**定員** 20人 (定員を超えた場合は抽選)

**会場** サンライフ室蘭

**申込方法** ①は4月13日まで、②は4月14日まで、電話で

《詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040