

女性の健康診査

対象

18～39歳の女性

昭和49年4月1日～平成8年3月31日生まれ。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は除きます。



日程

平成26年1月15日(水)・23日(木)・30日(木)

受付時間

12:10～12:30 または13:10～13:30
健診は2時間程度。
当日は託児があります(事前に予約が必要)。

会場

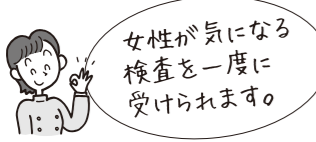
保健センター3階 **定員** 各日先着40人

料金

2,000円(ただし、市民税非課税・生活保護世帯は無料)

申込方法

12月2日から平成26年1月10日まで、電話で



女性が気になる検査を一度に受けられます。

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

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。健診の結果により、健康教室や相談もご案内します。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



介護予防講座「えみなメイト」**無料**

《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、動きやすい服装と靴で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 | 寿町町会会館 幌萌町会館 |
| 4日(水) | 10:00 | 母恋会館 |
| 6日(金) | 10:00 | 日の出町三丁目町会会館 白鳥台会館 |
| 9日(月) | 10:00 | 高砂町会館 天神町会館 |
| 11日(水) | 10:00 | 瑞の江会館 緑ヶ丘町会会館 |
| 12日(木) | 10:00 | 港北町会館 |
| 13日(金) | 10:00 13:30 | 絵鞆町会館 中島会館 |
| 16日(月) | 10:00 14:00 | 保健センター 道宮常盤団地集会所 |
| 17日(火) | 10:00 | 本町会館 市民会館 |
| 18日(水) | 10:00 13:30 | 港南町会館 室蘭工業大学学生会館 舟見町会館 |
| 19日(木) | 10:00 | 高砂第三会館 |
| 20日(金) | 10:00 | 八丁平町会会館 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 本輪西会館 |
| 24日(火) | 10:00 | 御崎町会館 |



スクエアステップ講座

(初級・中級)

12/13(金)
13:00～14:30

定員 先着15人
料金 500円

認知症予防や介護予防にもなる簡単なステップ運動です。



介護予防講座

ホームエクササイズの実践**無料**

12/15(日)
10:00～11:30

機能訓練指導員による認知症基礎講座と予防運動です。
定員 先着10人



申込方法 各開催日の前日まで、電話で
《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040

糖尿病教室 12/26(木) **無料**

14:00～14:40

毎月テーマを変えて開催しています。

今月のテーマ

糖尿病専門医
宮崎義則医師のお話

看護師による糖尿病と上手に付き合うためのお話
(シックデイ編)

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

シックデイとは、糖尿病の人が、他の病気になった「体調不良の日」のことです。風邪や下痢、吐き気などの症状がある時、どのように対処すると良いかお話しします。



はぴらん体操講座 **無料**

室蘭の名所や名物をイメージした健康ご当地体操で、気持ちよく体を動かしましょう。

飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で、当日直接お越しください。

12/2日・19(木) 13:30～14:30
どちらか1日の参加も可能です。19日は応用編も行います。
会場 保健センター4階



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

健康相談 **無料**

体と心の健康を維持するためには、日頃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 | 健康推進課 ☎45-6610 |
| メタボリック・ダイエットの相談 当日直接 | 4日(水) | 9:30～16:00 | | |
| 女性のための健康相談 当日直接 | 18日(水) | | | |
| 体脂肪と筋肉量の測定 当日直接 | 11日(水)・25日(水) | | | |
| からだと食事の健康相談 予約 | 毎週月～金曜日 | | 保健センター | 室蘭地域 産業保健センター ☎45-4393 |
| 勤労者のための健康相談 予約 | リハビリ科 横内 悟 医師 | 4日(水) | | |
| | 内科 足永 武 医師 | 5日(木) | | |
| | 内科・消化器科・放射線科 神島 章 医師 | 19日(木) | | |
| | 内科・小児科 堀澤 英光 医師 | 26日(木) | | |
| 心の健康相談 予約 | 10日(火) | 午後 | 室蘭保健所 健康推進課 精神保健福祉係 ☎24-9847 | |



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 |
|--------|---|
| 10日(火) | 9:00～11:30 (株)栗林商会 13:00～16:30 (株)内池建設 |
| 14日(土) | 10:00～12:15 モル工中島 13:30～16:30 |
| 19日(木) | 9:00～12:00 室蘭警察署 13:30～15:30 コープさっぽろ東むろらん店 16:00～17:00 パチンコ大統領中島店 |



休日歯科救急当番

(9:00～11:00)

年末年始の当番は、11ページをご覧ください。

| 診療日 | 診療所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------|-----------|------------|----------|
| 1日(日) | 水野歯科医院 | 東町2-19-14 | ☎44-4500 |
| 8日(日) | 森歯科クリニック | 港北町2-5-18 | ☎55-0118 |
| 15日(日) | 山本歯科医院 | 知利別町2-26-1 | ☎45-1677 |
| 22日(日) | 横山歯科医院 | 母恋北町2-3-16 | ☎22-2394 |
| 23日(月) | 高橋歯科クリニック | 白鳥台4-20-5 | ☎59-2200 |

気を付けよう

インフルエンザ

●手洗い
●消毒加熱処理
●汚染物の処理

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》健康推進課 ☎45-6610