



## 介護予防講座「えみなメイト」**無料**

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人が対象です。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        |
|--------|-------|-----------|
| 4日(火)  | 10:00 | 寿町町会会館    |
|        |       | 幌萌町会館     |
| 5日(水)  | 10:00 | 母恋会館      |
| 7日(金)  | 10:00 | 白鳥台会館     |
| 10日(月) | 10:00 | 高砂町会館     |
|        |       | 天神町会館     |
| 12日(水) | 10:00 | 瑞の江会館     |
|        |       | 緑ヶ丘町会会館   |
| 13日(木) | 10:00 | 港北町会館     |
| 14日(金) | 10:00 | 絵鞆町会館     |
|        | 13:30 | 中島会館      |
| 17日(月) | 14:00 | 道営常盤団地集会室 |

| 日      | 時     | 会場            |
|--------|-------|---------------|
| 18日(火) | 10:00 | 本町会館          |
|        |       | 市民会館          |
| 19日(水) | 10:00 | 港南町会館         |
|        | 13:30 | 室蘭工業大学学生会館    |
| 20日(木) | 10:00 | 舟見町会館         |
| 21日(金) | 10:00 | 高砂第三会館        |
|        |       | 八丁平町会館        |
| 24日(月) | 10:00 | 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 |
| 25日(火) | 10:00 | 保健センター        |
| 26日(水) | 10:00 | 御崎町会館         |
| 28日(金) | 10:00 | 柏木町会館         |
|        |       | 本輪西会館         |

## 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》健康推進課 ☎45-6610



## 休日歯科救急医療

(9:00~11:00)

| 診療日    | 診療所名                              |
|--------|-----------------------------------|
| 2日(日)  | いしい歯科<br>東町2-22-6 ☎44-3367        |
| 9日(日)  | いちはし歯科<br>本輪西町3-6-13 ☎55-4323     |
| 11日(火) | 岩倉歯科<br>水元町12-6 ☎45-7117          |
| 16日(日) | 御前水歯科クリニック<br>御前水町2-6-20 ☎24-8148 |
| 23日(日) | 宇賀歯科医院<br>中央町2-9-10 ☎22-6989      |



## 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 <b>当日直接</b>            | 毎週月・水・金曜日             | 10:00<br>~<br>11:30 | 保健センター | 健康推進課<br>☎45-6610                     |        |
| メタボリック・ダイエットの相談 <b>当日直接</b> | 5日(水)                 | 9:30<br>~<br>16:00  |        |                                       |        |
| 女性のための健康相談 <b>当日直接</b>      | 19日(水)                |                     |        |                                       |        |
| 体脂肪と筋肉量の測定 <b>当日直接</b>      | 12日(水)・26日(水)         |                     |        |                                       |        |
| からだと食事の健康相談 <b>予約</b>       | 毎週月~金曜日               | 18:30<br>~<br>20:30 |        |                                       | 保健センター |
| 勤労者のための健康相談 <b>予約</b>       | 整形外科・リハビリ科<br>安藤 淳 医師 |                     | 5日(水)  |                                       |        |
|                             | 消化器科・内科<br>神島雄一郎 医師   |                     | 13日(木) |                                       |        |
|                             | 全科(家庭医)<br>村紀太郎 医師    |                     | 20日(木) |                                       |        |
| 心の健康相談 <b>予約</b>            | 内科・消化器科<br>近藤 哲夫 医師   | 27日(木)              | 午後     | 室蘭保健所<br>健康推進課<br>精神保健福祉係<br>☎24-9847 |        |
|                             | 心臓科<br>近藤 哲夫 医師       | 12日(水)              |        |                                       |        |



## 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          |                  |
|--------|-------------|------------------|
| 13日(木) | 10:00~11:15 | 日鋼記念病院           |
|        | 12:30~17:00 |                  |
| 14日(金) | 9:30~11:30  | 北海道電力(株)室蘭支店     |
|        | 13:00~17:00 | 市立室蘭総合病院         |
| 20日(木) | 9:00~11:45  | 室蘭地方合同庁舎         |
|        | 13:00~14:00 |                  |
|        | 14:30~15:00 | 北海道NSソリューションズ(株) |
|        | 15:30~16:30 | 三村病院             |

## 糖尿病教室 **2/27(木) 14:00~14:40 無料**

今月のテーマ

- ・糖尿病専門医 宮崎義則医師のお話
- ・管理栄養士による間食についてのお話

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

## 生活習慣病予防

## 市民健康教室 **無料**

日時 3月1日(土)14:30~  
会場 保健センター3階  
申込方法 当日会場

「糖尿病治療の新時代」について、お話しします。

内容

「糖尿病の診断と合併症」

あとう内科クリニック 院長 網頭 慶太 医師

「新しい糖尿病の治療」

市立室蘭総合病院 糖尿病内科部長 宮崎 義則 医師

《詳細》室蘭市医師会 ☎45-4393

