



## 市立病院ひまわりサロン 緩和ケア和～つながる～ **無料**

6/24(水)  
10:00～16:30

緩和ケアとは、生命を脅かす病気による体の痛みや症状、精神的な不安をなるべく解消して、毎日をやすらかに過ごせるように支える医療です。通院中の患者さんに限らず、家族や緩和ケアに興味のある人もぜひ参加してください。

**会場** 市立室蘭総合病院 講堂  
**内容** ・相談コーナー(がんについての相談、食事、薬、心のケアなど)  
・栄養と薬についての講演  
・展示コーナー(薬やがんセンターなどのパンフレットの展示)  
《詳細》市立室蘭総合病院 5階西病棟・伊藤 ☎25-3111



## 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つ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                   | 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 | 27日(金)        | 9:30～16:00  |                                |                       |
| 女性のための健康相談 当日直接      | 13日(金)        |             |                                |                       |
| 体脂肪と筋肉量の測定 当日直接      | 20日(金)        |             |                                |                       |
| からだと食事の健康相談 予約       | 毎週月～金曜日       |             |                                |                       |
| 勤労者のための健康相談 予約       | 放射線科 篠原 正裕 医師 | 5日(木)       | 保健センター                         | 室蘭地域産業保健センター ☎45-4393 |
|                      | 内科 伊丹 儀友 医師   | 17日(火)      |                                |                       |
|                      | 内科 生田 茂夫 医師   | 18日(水)      |                                |                       |
|                      | 循環器科 伊藤 真義 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<br>精神保健福祉係 ☎24-9847 |                       |

## 6/4～10 歯と口の健康週間

### 歯と口は健康・元気の源だ **無料**

歯と口の健康週間に合わせ、歯と口の健康づくりの情報を発信するイベントです。

6/7(土) 9:30～16:00 8020 コンテスト診査・表彰式  
図画・ポスターの表彰式

6/8(日) 10:00～16:00 口の健康チェック、口腔清掃指導、フッ化物塗布  
歯科相談・栄養相談

歯科技工物・口腔ケアグッズの展示  
歯周疾患検診、歯ブラシソムリエなど

**会場** 市民会館

健康でおいしいものを食べ続けるためには、元気な歯を保つことが大切なのだ

8020とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指す取り組みだよ

よ坊さん 歯の大切さをみんなに伝えるためにやってきたよ坊さん。

にゅう坊 よ坊さんの一番弟子。

日本歯科医師会PRキャラクター

《詳細》室蘭歯科医師会 ☎43-3522



## 休日歯科救急医療

9:00～11:00

| 診療日    | 診療所                             |
|--------|---------------------------------|
| 1日(日)  | 白鳥台歯科<br>白鳥台5-3-43 ☎59-5567     |
| 8日(日)  | 高橋歯科クリニック<br>白鳥台4-20-5 ☎59-2200 |
| 15日(日) | すすき歯科医院<br>高砂町5-12-15 ☎46-3434  |
| 22日(日) | 小野瀬歯科医院<br>東町4-31-5 ☎44-1310    |
| 29日(日) | 高砂歯科医院<br>高砂町5-31-12 ☎45-8622   |

## 糖尿病教室

6/26(土) 14:00～14:40 **無料**

今月のテーマ  
・糖尿病内科 高田明典医師のお話  
・管理栄養士による飲み物についてのお話  
《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022



## 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          | 日      | 時     | 会場         | 日      | 時      | 会場            |
|--------|-------|-------------|--------|-------|------------|--------|--------|---------------|
| 3日(火)  | 10:00 | 寿町町会会館      | 12日(木) | 10:00 | 港北町会館      | 19日(木) | 10:00  | 高砂第三会館        |
| 4日(水)  | 10:00 | 幌萌町会館       | 13日(金) | 10:00 | 絵鞆町会館      | 20日(金) | 10:00  | 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 |
|        |       | 母恋会館        |        | 13:30 | 中島会館       |        |        |               |
| 6日(金)  | 10:00 | 日の出町三丁目町会会館 | 16日(月) | 14:00 | 道常常盤団地集会室  |        | 23日(月) | 10:00         |
| 9日(月)  | 10:00 | 白鳥台会館       | 17日(火) | 10:00 | 市民会館       | 24日(火) | 10:00  | 御崎町会館         |
|        |       | 高砂町会館       |        |       | 本町会館       | 25日(水) | 10:00  | 柏木町会館         |
| 11日(水) | 10:00 | 天神町会館       | 18日(水) | 10:00 | 港南町会館      | 26日(木) | 13:30  | 中島連合会館        |
|        |       | 瑞の江会館       |        |       | 室蘭工業大学大学会館 | 27日(金) | 10:00  | 本輪西会館         |
|        |       | 緑ヶ丘町会会館     |        |       | 舟見町会館      |        |        |               |