

健康フェア

無料

—みんなで健康 幸せ家族—

9/6(土) 申し込みの必要はありません。当日直接会場にお越しください。

10:30~12:00 相談 (健康・歯科衛生) 栄養・介護

12:15~13:00 講話 「知ろう認知症」

13:15~13:45 実技 「やろう太極拳」

14:00~14:15 音楽レク 「歌いましょう」

あなたは大丈夫? 物忘れ! だぶって買ったら認知症?



《会場・詳細》総合福祉センター ☎45-1333

健康で暮らすためには、運動習慣や食生活が大切です

食生活改善推進員協議会 明日葉の会

食と健康のまつり

9/9(土) 10:00~14:00

食を通して、健康を考えます。管理栄養士と保健師に直接相談できます。健康体操も行います。

会場 保健センター3階、体育館
内容 筋肉・体脂肪・骨密度測定 健康・栄養相談 健康体操 (11時から、運動靴が必要) 喫茶コーナー ・舞茸ご飯…限定150食 (250円)

定員 先着150人
料金 300円 (コーヒー、お菓子付き)
申込方法 当日会場

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

食事・運動を通して、生活習慣を見直しましょう

初心者向け レディース運動教室 無料

お手軽エクササイズ

50歳未満の市民で、運動をはじめてみたい女性が対象です。運動後には、ティータイムと健康ミニ講座があります。飲み物を持参し、動きやすい服装で参加してください。別室で託児も受けます。

日程(全4回)	運動(10:00~11:30)
10月 9日(木)	ヨガ
10月22日(水)	ストレッチ・体力測定
10月28日(火)	フラダンス
11月14日(金)	エアロビクス

時間 9:30~12:00
会場 保健センター3階
定員 先着30人
申込方法 9月16日から、電話で



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

口腔がん検診

無料

早期発見・早期治療のために、室蘭歯科医師会が行う日本口腔外科学会専門医による検診を受けましょう。

日時	会場
10月25日(土) 14:00~17:00	室蘭市保健センター
11月15日(土) 14:00~17:00	伊達市保健センター

対象 20歳以上
内容 問診、口腔の視診と触診
定員 各80人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 9月24日必着で、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望会場を記入し、はがきで

《詳細》健康推進課 ☎45-6610 ☎050-0083 東町4-20-6

市内には国や北海道の指定を受けた「がん診療拠点・指定病院」があり、「がん相談支援センター」が設置されています。がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が抱えるさまざまな悩みについて相談員がお話を聞きます。

がん相談支援センター

室蘭市のがん検診受診率は、全国平均と比べて大きく下回っています。がんが死亡原因の第1位になるのは、40代からです。市で実施している検診は、40歳以上の人は要件により、肺がん・大腸がん・胃がん・前立腺がん・乳がん検診を、20歳以上の女性は子宮頸がん検診を通常より少ない負担で受診できます。

がん検診を受けよう

国内のがんによる死亡者数は年間36万人を超え、死亡原因の第1位を占め、本市でも死亡原因の第1位です。国や道と比較すると、がんの死亡率が高く、特に肺がん、大腸がんの死亡数が多く、また若年女性に子宮頸がんが増加しています。

がんの現状

がん予防は、禁煙や運動、食生活など、生活習慣の改善による一次予防と、早期発見、早期治療による二次予防が重要です。早く見つけて適切な治療を行うことで、多くのがんは治ります。定期的にがん検診を受けて、がんを早期に発見しましょう。

がん検診を受けましょう

9月は「がん征圧月間」です。《詳細》健康推進課 ☎45-6610

検診の種類	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
全国	9.0%	17.3%	18.7%	17.5%	23.6%
北海道	9.9%	10.9%	15.0%	23.0%	27.3%
室蘭市	1.5%	15.9%	9.0%	13.3%	11.9%

平成24年度 がん検診受診率の比較

がん相談支援センター 月~金曜日 (祝日を除く) 無料

日鋼記念病院 がん相談支援センター 8:30~17:00 ☎22-2225

市立室蘭総合病院 がん相談支援センター 8:50~17:20 ☎25-2241

製鉄記念室蘭病院 がん相談支援センター 8:50~17:25 ☎47-4337

応急手当講習会

無料

突然に心臓が止まった傷病者の命を救うための心肺蘇生法とAEDを用いた除細動、傷病者の保護やけがの手当てについての講習です。動きやすい服装で参加してください。



対象 市内に居住・通勤・通学している中学生以上の人
日時 9月6日(土) 8:45~17:30
会場 消防総合庁舎(東町)
定員 先着20人
申込方法 9月1日から5日まで、電話で

《詳細》消防署救急担当 ☎43-0119

9月9日は救急の日

市民健康教室

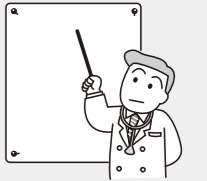
無料

大人の急な脳の病気、こどもの急な病気

日時 9月11日(木) 18:30~20:00
会場 保健センター3階
内容 ・脳卒中について

製鉄記念室蘭病院 脳神経外科長 林 征志 医師
・こどもの急病
日鋼記念病院 小児科主任科長 上野 倫彦 医師
申込方法 当日会場
託児を利用する人は、事前に電話で

《詳細》室蘭市医師会 ☎45-4393



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	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	26日(金)	9:30~16:00			保健センター	健康推進課 ☎45-6610
女性のための健康相談 当日直接	12日(金)					
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	19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	循環器科 塩澤 英光 医師	4日(木)	保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393		
	循環器科 横山 豊治 医師	11日(木)				
	精神科・神経科 千葉 泰二 医師	18日(木)				
	整形外科・リウマチ科・リハビリ科 澤田 一二 医師	25日(木)				

介護予防講座 「えみなメイト」

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人を対象です。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
2日(火) 10:00	寿町会館	17日(水) 10:00	港南町会館
3日(水) 10:00	幌萌町会館		室蘭工業大学 学生会館
5日(金) 10:00	日の出町三丁目町会館	13:30	舟見町会館
8日(月) 10:00	白鳥台会館	18日(木) 10:00	高砂第三会館
	高砂町会館	19日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘 自治会会館
14:00	道常常盤団地集会所		八丁平町会館
10日(水) 10:00	瑞の江会館	24日(水) 10:00	柏木町会館
11日(木) 10:00	緑ヶ丘町会館	25日(木) 13:30	中島連合会館
12日(金) 10:00	港北町会館	26日(金) 10:00	本輪西会館 (消防支署隣)
	祝津町会館		保健センター
13:30	中島会館	29日(月) 10:00	御崎町会館
16日(火) 10:00	本町会館	30日(火) 10:00	御崎町会館
	市民会館		

糖尿病教室

9/25(土) 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
・看護師による フットケアについてのお話

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

休日歯科救急医療

9:00~11:00

診療日	診療所
7日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25 ☎46-6480
14日(日)	横山歯科医院 母恋北町2-3-16 ☎22-2394
15日(月)	由川歯科医院 中島町3-15-1 ☎44-3377
21日(日)	高砂公園歯科 高砂町2-1-21 ☎43-2118
23日(火)	ちりべつファミリー歯科医院 知利別町3-5-7 ☎41-4141
28日(日)	J.フクダ デンタルクリニック 中島町1-31-10 ☎41-7755

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
12日(金)	9:00~11:30 室蘭警察署
	13:00~16:30 製鉄記念室蘭病院
24日(水)	9:00~12:00 (株)栗林商会
25日(木)	9:30~11:00 第一金属(株)
	11:30~13:00 室蘭ガス(株)
	14:30~16:30 室蘭地方合同庁舎