

認知症交流会 集まれ！認知症の応援隊 **無料**

《詳細》高齢福祉課
☎25-2861

「認知症にやさしいまちで暮らす」をテーマに、認知症になっても暮らしやすい地域の助け合いについて、一緒に考えてみませんか。

認知症に関する最近の話題や介護のコツなどのお話、介護の専門家による相談会もあります。必要に応じて見守りますので、認知症の本人と同伴で参加することもできます。

対象 認知症サポーター
認知症について関心がある人
実際に介護をしている人



日時	3月18日(金) 13:30~15:00	3月24日(木) 13:00~15:00
会場	保健センター4階	室蘭福祉事業協会 (本町2-2-11)
申込先	地域包括支援センター ことぶき ☎46-2121	地域包括支援センター 母恋 ☎24-2112

申込方法 電話で

「申込方法」の記載がない催しは、事前の申し込みは必要ありません。当日、直接会場にお越しください。

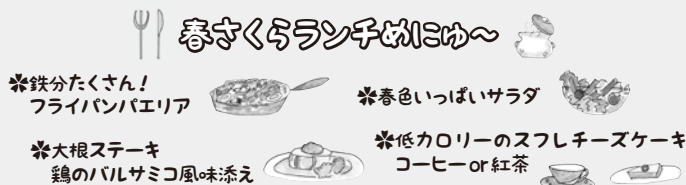
3月の健康講座 **無料**

9水 9:30~13:00

生活習慣病が気になる人の 春さくらランチ料理教室

生活習慣病のひとつ「高血圧」の改善には、野菜を多く摂取することが有効とされています。野菜と果物を中心としたメニューの調理実習と講話を行います。

講話 血管年齢測定器「メタボ先生」～しなやかな血管を守るために～
対象 生活習慣病が気になる20~64歳の市民
会場 保健センター5階 定員 先着25人
申込方法 3月1日から8日まで、電話で



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

16水 13:30~15:30

がんサロン ひまわりの会

がんの診断を受けたことのある人とその家族を対象に、開催しています。一人で悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

- 「大腸がんのお話し」
院長 濹谷 均
- 参加者のお話

会場 市立室蘭総合病院

《詳細》市立室蘭総合病院
地域連携室
医療福祉相談
☎25-2241

健康
ご当地
体操

16水 13:30~14:15

はぴらん体操講座

室蘭の名所や名物を取り入れた体操です。気持ち良くからだを動かして、体力を向上させましょう。

飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。
会場 保健センター4階

《詳細》健康推進課
☎45-6610



健康フェア 19土 ～みんなで健康幸せ家族～

10:30~12:00 相談タイム
(健康・歯科衛生・栄養・介護)

12:15~13:00 音楽レク体験

13:15~14:00 講話「振り込め詐欺、特殊詐欺の被害にあわないために」

《会場・詳細》総合福祉センター ☎45-1333



24木 14:00~14:40

糖尿病教室

今月のテーマ

- 糖尿病専門医
宮崎 義則 医師のお話
- 管理栄養士のお話
「献立の立て方と調理のポイント」

《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
1日(火)	10:00	寿町町会館 幌萌町会館	14日(月)	10:00	高砂町会館 天神町会館	18日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館 八丁平町会館
2日(水)	10:00	母恋会館	15日(火)	10:00	本町会館 市民会館	22日(火)	10:00	御崎町会館
4日(金)	10:00	白鳥台会館	16日(水)	10:00	港南町会館	23日(水)	10:00	柏木町会館
9日(水)	10:00	瑞の江会館 緑ヶ丘町会館			室蘭工業大学 大学会館	24日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会館 13:30 中島連合会館
10日(木)	10:00	港北町会館	17日(木)	10:00	舟見町会館	25日(金)	10:00	本輪西会館(サンライフ室蘭隣)
11日(金)	10:00	祝津町会館 13:30 中島会館			高砂第三会館	28日(月)	10:00	保健センター 14:00 道常常盤団地集会所



受けましたか？ピロリ菌検査

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

ピロリ菌は胃がんの原因の一つとされ、除菌治療をすることは、胃がん予防に有効とされています。

対象になる人には、すでに個別通知をしています。受診期間は今年の3月31日までです。早めに受診してください。

実施医療機関は、健康推進課にお問い合わせください。市ホームページでもご覧になれます。

検査内容 ピロリ菌尿中抗体検査
(尿検査)

料金 700円(本人負担額)

健康保険証を
持参しましょう



対象になる年齢と生年月日	
50歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
55歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
60歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

市民公開講座 無料

3/12(土)
13:00～
15:45

どうする？どうなる？ 「がん」と言われたら？

2人に1人が、がんになるといわれています。がんについて気になるお話を聞きませんか。

第1部 特別講演 ～がんと向きあう
ここまで進んだ、がんの治療と予防～

第2部 シンポジウム がんになったら困ること・困ったこと
1. がんの治療とお金のコト
2. がんになっても自宅で生活できますよ～訪問看護について～
3. がん告知されて～体験者のお話～

会場 製鉄記念室蘭病院 がん診療センター
申込方法 当日会場で

《詳細》西胆振緩和ケアネットワーク事務局
洞爺温泉病院医療相談室 ☎0142-87-2311



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	月・水・金曜日	10:00～11:30	保健センター3階	健康推進課 ☎45-6610	
女性のための健康相談 当日直接	11日(金)	9:30～16:00			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	18日(金)				
メタボリック・ダイエット相談 当日直接	25日(金)				
からだと食事の健康相談 予約	月～金曜日				
勤労者のための健康相談 予約	外科 東 浩 医師	3日(木)	保健センター1階	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393	
	内科 伊丹 儀友 医師	4日(金)			18:30～20:30
	循環器科 福岡 将匡 医師	10日(木)			
	放射線科 篠原 正裕 医師	17日(木)			18:30～20:30
	内科 生田 茂夫 医師	31日(木)			



休日歯科救急医療

診療時間 9:00～11:00

診療日	診療所
6日(日)	岡田歯科医院 中島町2-31-6 ☎44-6677
13日(日)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12 ☎22-2366
20日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18 ☎44-2621
21日(月)	谷口歯科 御前水町2-1-16 ☎23-9090
27日(日)	グリーンデンタルクリニック 八丁平1-49-23 ☎41-3118

気を付けよう

インフルエンザ

- こまめに手洗い・うがい
- せきエチケット
- 栄養・休息をとろう



ノロウイルス

- 帰宅時・食事前・排泄後は石けんで手洗い
- 汚染物からの感染に注意

《詳細》健康推進課 ☎45-6610