

5月の健康講座

無料

「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。

初心者
向け

運動をはじめたい50歳未満の女性のための お手軽エクササイズ レディース運動教室

タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で参加してください。別室で無料で託児（要予約）も受けます。

日程(全4回)	内容	持ち物
6月 7(火)	ヨガ	バスタオル
14(火)	フラダンス	-
20(月)	エアロビクス	運動靴
30(木)	スモールボールエクササイズ	バスタオル

時間	9:30~10:00	受け付け
割	10:00~11:30	運動
	11:40~12:00	健康ミニ講座・ティータイム

会場 保健センター 定員 先着30人

申込方法 初めて参加する人は5月18日から、以前に参加したことがある人は24日から、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



18水
13:30
~14:15

健康ご当地体操講座

はぴらん体操

室蘭の名所“地球岬”や名物“やきとり”などを取り入れた体操で、気持ちよく体を動かしましょう。
会場 保健センター4階

飲み物を持参して、運動しやすい服装と靴で参加してね

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

糖尿病教室

26木
14:00
~14:40

シックデイとは

糖尿病の患者さんが糖尿病以外の病気にかかった時の事です。患者さんは、特別な注意が必要です。

今月のテーマ

- 糖尿病専門医 宮崎 義則 医師のお話
- 看護師によるシックデイについてのお話



《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022



高齢者向け健康講座 「えみなメイト」

無料

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。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。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



日	時	会場	日	時	会場	日	時	会場
6日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館	12日(木)	10:00	港北町会館	19日(木)	10:00	高砂第三会館
		白鳥台会館	13日(金)	10:00	祝津町会館	20日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
			13:30	中島会館	八丁平町会会館			
9日(月)	10:00	高砂町会館	16日(月)	14:00	道常常盤団地集會室	23日(月)	10:00	保健センター
		天神町会館	17日(火)	10:00	本町会館	24日(火)	10:00	御崎町会館
10日(火)	10:00	幌萌町会館			市民会館	25日(水)	10:00	柏木町会館
11日(水)	10:00	母恋会館	18日(水)	10:00	港南町会館	26日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
		瑞の江会館			室蘭工業大学大学会館			13:30
		緑ヶ丘町会会館			13:30	舟見町会館	27日(金)	10:00



ゴールデンウィーク 内科系医療

休日や夜間の急病は、各救急病院で対応していますが、発熱、腹痛、風邪などの内科に関する症状がある時は、以下の診療所を受診してください。

診療時間 9:00~15:00 (休診...12:00~13:00)

診療日	医療機関
3日(火)	野尻内科消化器科クリニック 宮の森町4-12-18 ☎41-1551
4日(水)	いな川こどもクリニック 寿町1-5-14 ☎43-2640
5日(木)	室蘭太平洋病院 白鳥台5-19-2 ☎59-2211

5月は赤十字月間

赤十字活動資金にご協力を



日本赤十字社は、東日本大震災などの災害で救援活動を行うため、活動資金が必要です。

町内会・自治会を通じて活動資金を募っていますので、ご協力をお願いします。

《詳細》日本赤十字社室蘭市地区事務局
(社会福祉協議会内)
☎83-5031



男性不妊治療費の助成が開始しました

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

4月から、北海道特定不妊治療費助成事業による助成を受けた人に、市からも男性不妊治療についても助成金を支給することになりました。

申請は郵送でも受け付けていますので、詳細はお問い合わせください。

対象 次のすべてに該当する人

- 「北海道特定不妊治療費助成事業」による助成の決定を受けている
- 夫婦どちらかが室蘭市に住所がある
- 夫婦どちらも市民税、軽自動車税、固定資産税および都市計画税の滞納がない
- 他の市町村で同じ治療に対し、助成を受けていない

内容 特定不妊治療 上限 1回 50,000円
 男性不妊治療 上限 1回 50,000円
 ※ただし、治療費から北海道特定不妊治療費助成事業で受けた助成金額を除いた額が50,000円に満たない場合は、その額を助成します。

申請に必要なもの

- 室蘭市特定不妊治療費助成金交付申請書
(市ホームページからもダウンロードできます)
- 北海道の「助成金の交付決定について」の写し
- 「北海道特定不妊治療費助成事業の助成決定指令文」の写し
- 「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」の写し
- 申請者本人の通帳の写し(金融機関名、口座名義人および口座番号の分かるもの)
- 夫婦それぞれの印鑑



申請場所 健康推進課
 〒050-0083 東町4-20-6
 保健センター3階

北海道から治療費の助成が支給された後に、市から最大5万円を支給します。

《例》特定不妊治療費(初回治療)40万円、男性不妊治療費50万円の場合。



健康相談

無料

体と心の健康を維持するためには日ごろ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。



休日歯科救急医療

診療時間
9:00~11:00



行事	実施日	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	13日(金)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	20日(金)			
メタボリックダイエットの相談 当日直接	27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	内科 山本 哲郎 医師	18日(水)	14:00~16:00	保健センター1階 室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	内科 足永 武 医師	19日(木)	18:30~20:30	
	全科 佐藤弘太郎 医師	25日(水)	14:00~16:00	
	リハビリ科 横内 悟 医師	27日(金)	18:30~20:30	

診療日	診療所
1日(日)	ちりべつファミリー歯科医院 知利別町3-5-7 ☎41-4141
3日(火)	嶋津歯科医院(登別) 富士町2-11-10 ☎81-3366
4日(水)	石川歯科医院(伊達) 元町46-13 ☎0142-23-0020
5日(木)	海岸町歯科クリニック 海岸町1-1-1 ☎25-6480
8日(日)	白鳥台歯科 白鳥台5-3-43 ☎59-5567
15日(日)	すすき歯科医院 高砂町5-12-15 ☎46-3434
22日(日)	高橋歯科クリニック 白鳥台4-20-5 ☎59-2200
29日(日)	高砂歯科医院 高砂町5-31-12 ☎45-8622



日本脳炎予防接種が定期接種として受けられるようになりました

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

北海道では、これまで40年以上日本脳炎の患者はなく、感染を媒介する蚊（コガタアカイエカ）も生息していないため、日本脳炎の定期予防接種を行っていませんでした。しかし、道民が日本脳炎の発生している道外や海外に行き来する機会は増え、感染する可能性が高まっているため、4月から定期予防接種として個別に行うことになりました。詳細はお問い合わせください。

※定期接種は、予防接種法によって対象となる病気や年齢などが定められ、国が推奨するワクチンです。

対象と接種回数	・3歳…2回、4歳…1回、9歳…1回（計4回） ・北海道は、これまでの定期予防接種を行っていなかったことや予防接種を差し控えていた時期があり、全国でも予防接種を受けられなかった人がいるため、特例制度で20歳になるまでの間に予防接種（年4回）を受けられます。
接種時期	4月から通年
接種場所	実施医療機関（市ホームページで確認できます）

日本脳炎とは

日本脳炎ウイルスにより発症する疾病で、蚊を介して感染します。以前は子どもや高齢者に多くみられた病気で、突然の高熱、頭痛、嘔吐などの症状で、意識障害や麻痺などの神経系の障害を引き起こす病気です。感染した場合、およそ1000人に1人が発症し、その20～40パーセントが亡くなってしまふといわれています。また、生存者の45～70パーセントに精神障害などの後遺症が残ってしまふといわれています。



高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成します

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

肺炎は、からだの抵抗力が弱まった時などにかかりやすい病気です。肺炎球菌予防接種は、肺炎の原因菌の一つである肺炎球菌による感染を防ぐものです。

平成28年度の対象者には、4月に「高齢者肺炎球菌予防接種券（青色の紙）」を個別に送付しています。実施医療機関に直接問い合わせの上、接種を受ける際に必要な書類と健康保険証を持参して接種を受けてください。



対 象（必要な書類）	実施期間
過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人。 ・平成29年3月31日までに、次の年齢になる人（個別に送付した接種券を持参） 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳 ・接種時に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の人（身体障害者手帳を持参）	平成29年3月31日まで
	本人負担額
	2,400円
無料になる人と必要な書類（いずれか一通）	<div data-bbox="1157 1120 1476 1556" data-label="Image"> </div>



がんへの支援

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、定期的ながんサロンを開催しています。通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。

がんサロン ひまわりの会

5/18(水) 13:30~15:30

- 「乳がんのお話」 澁谷 均 医師
 - 茶話会—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

在宅緩和ケア支援広場 あっとほーむ

5/20(金) 13:30~15:30

- 「がんまつわるお金のなし～はたらく世代の支援」
 - 簡単レシピ「療養を支える食事の工夫」
 - アロママッサージ ・相談コーナー ・音楽療法
- 会場 日鋼記念病院 緩和ケア病棟

《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター ☎22-2225

がんサロン はあと

5/17(火) 13:00~15:00

- 「誰でもできる体操づくり」
 - 楽しくおしゃべり
- 会場 製鉄記念室蘭病院 患者図書室はあと

《詳細》製鉄記念室蘭病院 がん相談支援センター ☎47-4337