

市立室蘭総合病院 産婦人科外来からのお知らせ

ぷちトマト外来 思春期外来を新設 予約制

放課後の時間帯に受診できる10代のための心と体のトラブルに寄り添います。女性医師による診療です。

「生理痛が辛い」などの生理に関する悩みのほか、「なんとなく体調が悪い」などもご相談ください。内診がなく、個別の待合室も利用できます。小中学生の受診は、保護者同伴です。

日時 毎週水曜日 15:00~17:00

申込方法 平日(8:50~17:20)に電話で

《詳細》市立室蘭総合病院 地域連携室 ☎25-1121



国民健康保険加入者の皆さんへ 8月から、市立室蘭みなと診療所で 短期人間ドックを実施します

《詳細》保険年金課 ☎25-2702

対象 国民健康保険加入者

料金 5,000円 ※追加健診は、別途料金がかかります。

追加健診

- すい臓がん検診…2,200円
- 前立腺がん検診
- CTスキャンによる 50歳以上…1,100円
- 内臓脂肪測定…1,600円 50歳未満…2,200円

ずっと健康でいるために健診を受けましょう

健診パネル展 無料

日時 8月15日(月)~19日(金) 8:45~17:15

会場 広域センタービル



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



診療日	診療所
7日(日)	横山歯科医院 母恋北町2-3-16 ☎22-2394
11日(木)	高砂公園歯科 高砂町2-1-21 ☎43-2118
14日(日)	ちりべつファミリー歯科医院 知利別町3-5-7 ☎41-4141
21日(日)	J.フクダデンタルクリニック 中島町1-31-10 ☎41-7755
28日(日)	海岸町歯科クリニック 海岸町1-1-1 ☎25-6480

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	5日(金)	9:30~16:00			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	19日(金)				
メタボリック・ダイエット相談 当日直接	26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・小児科・消化器科 鈴木 啓弘 医師	4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・消化器科・胃腸科 野尻 秀一 医師	10日(水)			18:30~20:30
	内科・呼吸器科 横山 洋子 医師	18日(木)			14:00~16:00
	循環器科 松木 高雪 医師	25日(木)			

8月の健康講座 無料

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。

11 木
14:30
~15:30

認知症サポーター 養成講座 inふなみカフェ

認知症の理解と対応方法を学ぶ講座です。
カフェでくつろぎながら、認知症について
一緒に語りませんか。

対象 市内に居住する人
会場 舟見の杜2014
(舟見町1-13-3)
定員 先着20人



《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

今日でスッキリ! 市民公開講座

ずっと家で、住み慣れた地域で暮らしたい ~医療と介護の連携を知ろう~

20 土
13:30
~15:30

「地域包括ケアシステムってなんだろ」「自宅で看病
したいけど…」 「在宅サービスは何が使えるの?」などの
疑問に、寸劇と解説を交えて、分かりやすく説明します。

会場 市立室蘭総合病院 2階講堂
定員 先着180人

早く家に
帰りたい!!



《詳細》市立室蘭総合病院 地域連携室 ☎25-1121

25 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「外食について」

会場 市立室蘭総合病院 2階講堂



《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

糖尿 病 講 演 会

糖尿病と全身疾患 ~糖尿病と上手に暮らすために~

無料

日時 9月4日(日) 13:30~

内容 ●美味しいヘルシーいびりメニューの紹介
●糖尿病看護認定看護師のお話
「糖尿病連携手帳の活用実際」 清水 小百合 看護師
●糖尿病専門医のお話「糖尿病と合併症」
あとう内科クリニック院長 網頭 慶太 医師

会場 広域センタービル 3階

定員 先着150人
(定員に満たない場合は、当日参加可也)
申込方法 8月1日から30日まで、電話で

《詳細》室蘭保健所 ☎24-9844



高齢者向け健康講座 えみなメイト

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康の
お話をします。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。



日	時	会場	日	時	会場	日	時	会場	
1日(月)	10:00	高砂町会館	12日(金)	10:00	絵鞆町会館	22日(月)	10:00	保健センター	
2日(火)	10:00	幌萌町会館		13:30	中島会館		14:00	道営常盤団地集会所	
3日(水)	10:00	母恋会館	17日(水)	10:00	港南町会館	23日(火)	10:00	御崎町会館	
4日(木)	10:00	港北町会館			室蘭工業大学大学会館		25日(木)	10:00	白鳥台 みなみ町会館
5日(金)	10:00	白鳥台会館			13:30			舟見町会館	13:30
8日(月)	10:00	天神町会館	18日(木)	10:00	高砂第三会館	26日(金)	10:00	八丁平町会館	
9日(火)	10:00	本町会館	19日(金)	10:00	日の出町 三丁目町会館		26日(金)	10:00	本輪西会館 (サンライフ室蘭隣)
		市民会館							
10日(水)	10:00	瑞の江会館				知利別町 楽山ヶ丘自治会会館			
		緑ヶ丘町会館							



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、定期的に開催しているがんサロンには、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。当日、直接会場にお越しください。

がんサロン ひまわりの会



8/17(水) 13:30~15:30

- 参加者のお話
 - 「リレー・フォー・ライフについて」
リレー・フォー・ライフ室蘭実行委員会
- 会場 市立室蘭総合病院 2階作業療法室

《詳細》市立室蘭総合病院
地域連携室医療福祉相談
☎25-2241

がんサロン サロンdeほっと



8/3(水) 13:30~15:30

- 治療や生活のことなど、いろいろなことを語らしましょう
- 会場 日鋼記念病院
レストランれじいむ

《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



8/23(火) 13:00~15:00

- 誰でもできる体操づくり
 - たのしくおしゃべり
- 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

緩和ケア啓発イベント ひまわりサロン

8/2(火) 10:00~16:00

- がんについて学ぼう
「つながる」をテーマに、2講演を行います。
 - 相談コーナー ■ タオル帽子の展示 ■ 調理実演
- 会場 市立室蘭総合病院 2階講堂

《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

8/19(金) 13:30~15:30

- ミニレクチャー「痛みとおくすり」
- 相談コーナー ■ アロママッサージ
- ミニレシピ



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

8/26(金)
18:30~

無料

がん対策市民講演会

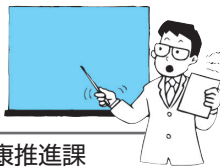
人はがんと どう向き合うか?

当日、直接会場にお越しください。

講師

国立がんセンター名誉総長
日本対がん協会会長
垣添 忠生 医師

会場 市民会館



《詳細》健康推進課
☎45-6610

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016室蘭

8/27(土)~28(日)
13:30 10:30

(雨天決行・荒天中止)

がん患者とその家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指すチャリティイベントです。

特別講演 「我が国のがん対策に占める検診の重要性」

リレー・ウォーク

チームがたすきや旗をつないで夜通し会場を歩きます。仮装や個人での参加を希望する人は、当日、直接会場にお越しください。



会場 道の駅「みたら室蘭」隣接広場

《詳細》リレー・フォー・ライフ室蘭実行委員会 ☎080-1885-1634

ルミナリエ

それぞれの思いをキャンドルに託して灯します。



がん啓発ブース 飲食ブース

