

# 健康診断・脳ドックを受けましょう

《詳細》保険年金課 ☎25-2702

## 健康診断

無料と有料の健康診断を、重複して受けることはできません。  
申込方法などの詳細は、お問い合わせください。

健康診断の種類	対象	料金	内容
特定健康診査	40～74歳の国民健康保険被保険者	無 料	生活習慣病（糖尿病など）を予防・改善するための健康診断です。身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査を行います。
健康診査	後期高齢者医療被保険者		
国保ドック	国民健康保険被保険者	5,000円	無料健康診断の検査に加え、胸部・胃部X線検査や心電図・腹部超音波検査などを行います。 実施医療機関 市立室蘭みなと診療所(国保ドックのみ) 室蘭・登別総合健診センター
後期ドック	後期高齢者医療被保険者		

※ミニドック(バス健診)は、令和2年度で終了しました。

## 脳ドック

市内5カ所の医療機関で行う脳ドックに、助成を行っています。助成は、2年に1回受けられます。  
※令和2年4月1日から令和3年3月31日までに受診済みの人は、今年度の助成を受けられません。

対象 40～70歳の国民健康保険被保険者  
本人負担額 7,000円  
申込方法 各実施医療機関に電話で

実施医療機関

- ・市立室蘭総合病院 ☎25-3111
- ・製鉄記念室蘭病院 ☎44-4650
- ・日鋼記念病院 ☎0120-257-457
- ・大川原脳神経外科病院 ☎44-1519
- ・まつもと脳神経外科クリニック ☎46-9001

## 成人男性の風しん対策

クーポン券を利用して、無料で風しん抗体検査を受けましょう

検査の結果、抗体が低い場合は、無料で麻疹・風しんの混合ワクチンを接種できます。

対象（無料で受診できる人）

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
クーポン券を再度、郵送します

対象者には、令和1・2年度にクーポン券を郵送しましたが、受診していない人には、4月以降、再度クーポン券を郵送します。クーポン券が届くまでは、令和1・2年度に郵送したクーポン券を、引き続き使用できます。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

無料

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。

また、市民の皆さんを対象に、毎月イベントを開催しています。飲み物を持参し、気軽に参加してください。

ふなみカフェ ☎25-7700  
舟見町1-13-3(舟見の杜2014内)

オープン  
平日  
10:00～16:00

4/26(月) 14:00～15:00

■書道教室

申込方法 4月23日まで、電話で

カフェちえろ ☎41-1001  
中島町1-8-5(有料老人ホームチエロ内)

オープン  
毎月最終水曜日  
13:30～16:30

4/28(水) 13:30～15:00

■「長寿の秘訣は健康体操」

講師 ミネルバ病院 作業療法士 西山 曜平 さん  
用意する物 上履き、外靴用の袋

申込  
不要

かがやきカフェ ☎44-0012  
東町4-20-8  
(デイサービスセンターかがやき内)

オープン  
毎月第2金曜日  
12:30～15:30

4/9(金) 13:30～14:30

■かがやき機能訓練士による「腰痛・膝痛体操」

申込方法 4月7日まで、電話で

## 協会けんぽからのお知らせ

### 令和3年度の保険料率を改定します

3月分(4月に納付する分)から、変更になります。

健康保険料率 10.45パーセント(0.04パーセント引き上げ)

介護保険料率 1.80パーセント(0.01パーセント引き上げ)

年度内に一人1回限り、健康診断費用の一部補助を受けられます

健康診断の種類	対象
生活習慣病予防健診(がん検診も含む)	35～74歳の被保険者(本人)
特定健康診査	40～74歳の被扶養者(家族)

《詳細》全国健康保険協会北海道支部 ☎011-726-0352

## がんへの支援

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

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。

### がんサロン ひまわりの会



《詳細》市立室蘭総合病院  
がん相談支援センター  
☎25-2241

4月の活動は未定です。決まり次第、市立室蘭総合病院のホームページやツイッターでお知らせします。

### がんサロン 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

4月は中止します。

### webがんサロン ほっとほーむ



《詳細》日鋼記念病院  
がん相談支援センター  
☎22-2225

4/7(水) 13:30~15:00

新たなスタッフと参加者の自己紹介、ほっとほーむの活用についてとフリートーク

対象 西胆振地域に居住する人

申込方法 4月5日まで、同サロンのホームページで



## 健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター 3階

### 当日直接

#### 健康相談

実施日 月・水・金曜日  
時間 10:00~11:30

#### メタボリック・ダイエット相談

実施日 4月16日(金)  
時間 9:30~16:00

#### 女性のための健康相談

実施日 4月6日(火)  
時間 9:30~16:00

#### 体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

実施日 4月23日(金)  
時間 9:30~16:00

### 要 予約

■からだと食事の健康相談 実施日 月~金曜日 時間 9:30~16:00

## 休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会 ☎43-3522

診療時間 9:00~11:00

4月



診療日	診療所	電話番号
4日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25	☎46-6480
11日(日)	くどう歯科クリニック(登別) 富岸町2-11-3	☎86-0048
	はたけやま歯科クリニック(伊達) 竹原町36-5	☎0142-21-5533
18日(日)	本田歯科 港南町1-9-19	☎22-3322
25日(日)	森歯科クリニック 港北町2-5-18	☎55-0118
29日(木)	田中デンタルクリニック(登別) 中央町1-3-13	☎85-2472
	本田歯科医院(伊達) 舟岡町350-7	☎0142-22-1641

## 高齢者向け健康講座 えみなメイト

《詳細》高齢福祉課  
☎25-2861

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1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

※次の点に配慮をお願いします。

- ・参加前に手を洗い、マスクを着用する
- ・一つの場所に集まらず、周りの人と2メートル程度距離を保つ
- ・発熱や風邪の症状があるときは、参加しない

日時(4月)		会場
1日(木)	10:00	知利別中央会館 (旧知利別集会所)
2日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
6日(火)	10:00	幌萌町会館
7日(水)	10:00	母恋会館
8日(木)	10:00	天神町会館
		港北ふれあいセンター
9日(金)	10:00	絵鞆町会館
14日(水)	10:00	緑ヶ丘町会会館
15日(木)	10:00	高砂第三会館
16日(金)	10:00	八丁平町会会館
19日(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
20日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
21日(水)	10:00	港南町会館
		水元町会館
		舟見町会館
22日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館
23日(金)	10:00	本光寺
26日(月)	10:00	保健センター
27日(火)	10:00	御崎町会館
28日(水)	10:00	柏木町会館

みんなで楽しく健康づくり



## こころの健康相談

無料

さまざまな心の健康問題を抱えた本人、家族または関係者が対象です。精神科医などに相談することにより、適切な助言や支援を受けられます。

日時 4月13日(火) 13:00

申込方法 4月8日まで、電話で

《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル)  
☎24-9846

