

## ゴールデンウィーク 内科系医療

《詳細》室蘭市医師会  
☎45-4393

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ときは、次の診療所を受診してください。各診療所の専門分野以外の場合は、ほかの病院を受診していただくことがあります。  
※発熱の場合は、事前に当番医に電話でご相談ください。

診療時間 9:00～15:00 (休診…12:00～13:00)

診療日	医療機関		
3日(火)	かみしま医院	中島町3-20-12	☎46-3200
4日(水)	鈴木内科	幸町7-3	☎22-5206
5日(木)	東室蘭医院	東町2-4-6	☎44-1650

## 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

日時 月・水・金曜日  
10:00～11:30

#### メタボリック・ダイエット相談

日時 5月18日(水)  
9:30～16:00

#### 女性のための健康相談

日時 5月12日(木)  
9:30～16:00

#### 体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 5月31日(火)  
9:30～16:00

### 要 予約

■からだと食事の健康相談 日時 月～金曜日 9:30～16:00

## 休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会  
☎43-3522

5月

診療時間 9:00～11:00

診療日	診療所	
1(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13	☎55-4323
3(火)	岩倉歯科 水元町12-6	☎45-7117
4(水)	三国ファミリー歯科(登別) 美園町4-2-12	☎86-1111
	金本歯科医院(伊達) 山下町55	☎0142-25-3822
5(木)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20	☎24-8148
8(日)	さとう歯科小児歯科(登別) 新生町2-14-1	☎86-1414
	本田歯科医院(伊達) 舟岡町350-7	☎0142-22-1641
15(日)	林歯科医院 高砂町1-51-18	☎46-2224
22(日)	福田歯科医院 輪西町2-8-2	☎84-6480
29(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2	☎59-6464

## 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 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

5月の活動は未定です。決まり次第、製鉄記念室蘭病院のホームページでお知らせします。

### 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

5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。

### 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

5/11(水) 13:30～14:45

申込方法 5月9日17時まで、同サロンのホームページで



国民健康保険に加入している皆さんの  
健康づくりをお手伝いします

## こくほ健康出前講座

室蘭市国民健康保険では、保健師、管理栄養士、健康診断担当者があなたのまちの集会などで講座を行います。国民健康保険加入者が参加する、町内会などでご利用ください。

日時 月～金曜日 9時から16時までの1時間程度  
会場 市内の希望する場所  
講座の内容 事前に話し合いの上、決定します

### 令和3年度に行った講座の内容

- ・特定健康診査の受け方と結果の見方
- ・気になる生活習慣病の予防
- ・メタボリックシンドロームの予防

申込方法 希望する講座開催日の1カ月前まで、開催希望日時・会場・参加人数・内容を電話で

《詳細》保険年金課 ☎25-1010

## 認知症予防教室 無料

認知機能の状態を評価する検査を実施し、認知症予防につながる運動や脳トレなどを行います。

対象 65歳以上の高齢者で、要介護認定（要介護・要支援）を受けていない、または、総合事業対象者でない人

日程・会場(全6回)		内容
F Kホールディングス生涯学習センターきらん	室ガス文化センター	
6月13日(月)	6月8日(水)	脳の健康度チェック（ファイブ・コグ検査）と身体評価①
7月11日(月)	7月13日(水)	検査結果の見方
8月8日(月)	8月17日(水)	脳いきいきウオーキング
9月12日(月)	9月14日(水)	おいしい食事で認知症予防
10月17日(月)	10月12日(水)	脳の健康度チェック（ファイブ・コグ検査）と身体評価②
11月7日(月)	11月16日(水)	検査結果を役立てよう！

時間 9:45～11:30

定員 各会場先着30人

申込方法 5月10日から20日まで、電話で

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

## 高齢者向け健康講座 えみなメイト

無料 当日直接

※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1メートル程度距離を保ち、対面では座らない
- ・発熱や風邪の症状があるときは、参加しない

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。

日 時(5月)	会 場	日 時(5月)	会 場	日 時(5月)	会 場
6(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館	16(月) 14:00	常盤町会館	20(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
9(月) 10:00	高砂町会館	17(火) 10:00	本町会館	23(月) 10:00	八丁平町会会館
10(火) 10:00	幌萌町会館		市民会館		24(火) 10:00
11(水) 10:00	母恋会館	18(水) 10:00	港南町会館	25(水) 10:00	柏木町会館
12(木) 10:00	天神町会館		水元町会館	26(木) 10:00	白鳥台みなみ町会会館
	港北ふれあいセンター		13:30		舟見町会館
	白鳥台集会所(白鳥台5-2-2)	19(木) 10:00		高砂第三会館	27(金) 10:00
13(金) 10:00	絵鞆町会館				

# 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

この予防接種は、肺炎の原因の1つである肺炎球菌による感染を防ぐものです。令和4年度の対象者には、4月に「高齢者肺炎球菌予防接種券（黄緑色の紙）」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、必要な書類と健康保険証を持参し接種を受けてください。

**対象** 過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次に該当する人

○令和5年3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人（個別に送付した接種券を持参）

○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）

**実施期間** 令和5年3月31日まで

**本人負担額** 2,400円

左記対象者で次のいずれかに該当する人は、無料で接種することができます。

無料になる人	必要な書類（いずれか1通）
市民税 非課税世帯の人	・介護保険料納入通知書 ・後期高齢者医療減額認定証 ・課税証明書
生活保護 受給世帯の人	・介護保険料納入通知書 ・生活保護受給証明書

## 子宮けいがんワクチンの接種

子宮けいがんは、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが“一生に一度は感染する”といわれ、感染してもほとんどの人は自然に消えますが、一部の人はがんになることがあります。がんにならないためには、感染を防ぐことが重要です。また、4月から積極的な接種の呼びかけを再開しています。

小学6年生～高校1年生相当の女子は、無料で子宮けいがん予防ワクチンの定期接種（半年～1年の間に3回）を受けられます。厚生労働省のホームページをご覧ください。子宮けいがん予防ワクチンの接種の効果とリスクを理解した上で検討してください。接種には、保護者の同意が必要です。

《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  
毎月第2・4月曜日  
13:00～15:00

5/23(月) 14:00～15:00

■書道教室  
申込方法 5月20日まで、電話で

**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

5/13(金) 13:30～14:30

■みんなで脳トレ  
講師 地域包括支援センターことぶき 所長 鷲津 輝朗 さん  
申込方法 5月11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

5/25(水) 13:30～15:00

■身も心も若返るスペシャルレクリエーション  
講師 ライアップ 波方 元希 さん  
用意する物 上履き、外靴用の袋

**当日  
直接**

**おたがいサロンの喫茶店** ☎50-3890  
白鳥台5-20-1  
（サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内）

オープン  
毎週月曜日  
13:00～15:00

5/30(月) 13:30～14:30

■ひよっこ踊り  
講師 ひよっこ笑和会

**当日  
直接**

## 成人男性対象の風しん対策 **無料**

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

### クーポン券の再送付

6月上旬に、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の未受診者に対して、受診に必要なクーポン券を再送付します。

新しいクーポン券が届くまでは、お手持ちのクーポン券（有効期限が令和4年3月）が使えます。紛失した人、室蘭市へ転入した人は、お問い合わせください。

### 抗体検査と混合ワクチンが無料

クーポン券を持参すると無料で抗体検査を受けることができます。抗体検査の結果、抗体が低い場合は、無料で麻しん風しんの混合ワクチンが接種できます。

※抗体検査・予防接種は1回のみです。再送付後、古い有効期限のクーポン券は破棄してください。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610