

ゴールデンウイーク 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。
※新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）にお問い合わせください。

診療時間 9:00～15:00（休診…12:00～13:00）

診療日	医療機関
3日(水)	くがはら内科クリニック 御前水町2-7-22 ☎22-1010
4日(木)	むろらん神経内科クリニック 中島町1-28-18 ☎41-5533
5日(金)	若草ファミリークリニック(登別市) 若草町4-24-1 ☎86-5180

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

診療日	診療所
3日(水)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16 ☎46-1182
4日(木)	さとう歯科小児歯科(登別市) 新生町2-14-1 ☎86-1414
	なお歯科(伊達市) 弄月町241-3 ☎0142-22-1117
5日(金)	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11 ☎43-6686
7日(日)	三愛病院歯科(登別市) 中登別町24-12 ☎83-1111
	福田歯科クリニック伊達医院(伊達市) 旭町1-1 ☎0142-82-3787
14日(日)	岩倉歯科 水元町12-6 ☎45-7117
21日(日)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20 ☎24-8148
28日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7 ☎44-1022

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(祝日を除く)
10:00～11:30

女性のための健康相談

日時 5月2日(火)
9:30～16:00

メタボリック・ダイエット相談

日時 5月15日(月)
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26日(金)
9:30～16:00

要予約

からだと食事の健康相談

日時 月～金曜日(祝日を除く) 9:30～16:00

オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

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。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

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4月曜日
13:00～15:00

5/22(月) 14:00～15:00 ■書道教室

申込方法 5月19日まで、電話で

きずなかふえ ☎83-6511

新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン
毎月第3水曜日
15:00～16:30

5/17(水) 15:00～16:30

■デイサービスってどんなところ？施設をのぞいてみませんか？

申込方法 5月12日まで、電話で

黒猫屋 ☎090-1644-7980

高砂町1-44-13 (カフェ&バー黒猫屋内)

オープン
毎月第3金曜日
13:30～15:30

5/19(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 鷲津 輝朗 さん

当日
直接

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
13:30～15:30

5/31(水) 13:30～15:00

■わが町 室蘭を語ろう2023スペシャル

講師 認知症地域支援推進員

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

5/15(月) 13:30～14:30

■身も心も若返るスペシャルレクリエーション

講師 (株)ライフアップ 波方 元希 さん

当日
直接

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、保健師や管理栄養士、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4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
FK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12日(月)	6月21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10日(月)	7月19日(水)	検査結果の見方
8月7日(月)	8月30日(水)	おいしい食事で認知症予防
9月11日(月)	9月20日(水)	のんびりお散歩で認知症予防
10月16日(月)	10月25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13日(月)	11月22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8日から19日まで、電話で



《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

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

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	
2日(火) 10:00	幌萌町会館	15日(月) 14:00	常盤町会館	19日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館	
8日(月) 10:00	高砂町会館	16日(火) 10:00	本町会館		八丁平町会館	
	10:30		高砂第一会館	22日(月) 10:00	保健センター	
10日(水) 10:00	母恋会館	17日(水) 10:00	市民会館		23日(火) 10:00	御崎町会館
11日(木) 10:00	天神町会館		10:00	港南町会館	24日(水) 10:00	柏木町会館
	港北ふれあいセンター			水元町会館	25日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
	白鳥台集会所	13:30	舟見町会館	13:30		中島連合会館
12日(金) 10:00	絵鞆町会館	18日(木) 10:00	高砂第三会館	26日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)	
	日の出町三丁目町会館					

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5年度の対象者には、4月に「高齢者肺炎球菌予防接種券（黄色の紙）」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6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6年3月31日まで

本人負担額 2,400円

上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



出前体力測定&健康体操で 健やかな毎日を送ろう

公認体力テスト判定員やスポーツ協会のスポーツ指導員が、サークルや町内会、会社などに出向きます。体力測定や健康体操など（60分程度）を仲間と一緒に試してみませんか。

プランA

体力測定



プランB

チョイス測定&健康体操

- ・新体力テスト（6種類のうち2、3種類）
- ・健康体操・アドバイス

プランC

健康体操

- ・ストレッチ体操
- ・リズム運動など

対象 20歳以上の市民の団体 **定員** 10人以上
料金 5,000円から **申込方法** 事前に電話で

《詳細》スポーツ協会 ☎84-6270

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

がんへの支援

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。

※市立室蘭総合病院のがんサロンひまわりの会は休止中です。

○がん相談支援センター

実施機関	相談時間 月～金曜日（祝日を除く）	電話
市立室蘭総合病院	8:50～17:20	25-2241
日鋼記念病院	8:30～17:00	22-2225
製鉄記念室蘭病院	8:30～17:15	47-4337

○がんサロン

webがんサロン 《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター
ほっとほーむ ☎22-2225

5/10(水) 13:30～14:45

申込方法 5月8日17時まで、ホームページの申込フォームで



がんサロン 《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター
はあと ☎47-4337

5/24(水) 13:00

会場 同病院 患者図書室はあと
申込方法 事前に電話で



5月7日～13日は
看護週間です

健康プラザ ミニ

無料 当日直接

この機会に健康チェックしませんか。健康指導も行います。

日時 5月12日（金）13:00～15:00
会場 日鋼記念病院 地域医療研修センター

- ・血管年齢チェック
- ・身長、体重、体脂肪測定
- ・ストレスチェック
- ・視力測定
- ・筋硬度測定
- ・握力測定
- ・血圧測定
- ・介護相談 など



《詳細》日鋼記念病院 ☎24-1331（代表）