

スマートフォンで楽しく健康づくり くじらん健康ポイント



くじらん健康ポイントで交換できる室蘭オリジナルグッズが新しくなります。LINEアプリのショッピングカードを取得し、ウォーキングや健診など健康活動に応じたポイントを市内各所で20ポイント貯めて室蘭オリジナルグッズと交換しませんか。令和3・4年に獲得したポイントがある人は継続して使用できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対象 18歳以上の市民（室蘭オリジナルグッズを交換する場合）



注意事項

- ・室蘭オリジナルグッズと交換できるショッピングカードの枚数（ポイント数）が1枚（10ポイント）から2枚（20ポイント）に変更になりました
- ・室蘭オリジナルグッズの交換は1人1回で、無くなり次第終了しますが、別の特典は月1回まで交換できます
- ・ポイント取得は1日1回のみです
- ・ショッピングカードの取得は無料ですが、通信料は自己負担となります

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

口腔がん検診

室蘭歯科医師会が実施する日本口腔外科学会専門医による検診で、問診と口腔の視診、触診を行います。口の中に長く続く痛みや腫れ、出血などはありませんか。虫歯や歯肉炎、喫煙や飲酒なども口腔がんの原因になります。年に1回は口の中をチェックしましょう。

日程 (10月)	会場	定員 (定員超えは抽選)
14日(土)	①室蘭市保健センター	68人
	②登別市総合福祉センターしんた21	42人

対象 20歳以上 時間 ①14:00~17:00、②14:00~16:30
料金 1,000円

申込方法 8月1日から25日（必着）まで、申込フォーム、または、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望する会場を記入し、メールか郵送で
※抽選結果は9月中旬に郵送します。



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

✉kenkou@city.muroran.lg.jp ☎050-0083 東町4-20-6

はぴらん体操講座 無料 当日直接

室蘭のご当地健康体操で、気持ちよく体を動かしましょう。体脂肪と筋肉量の測定もできます。飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。

また、はぴらん体操の動画はYouTubeで公開しています。

日時 8月23日(水) 13:30~14:15

会場 保健センター3階



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

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。

※市立室蘭総合病院のがんサロンは休止中です。再開する場合は、ホームページなどでお知らせします。

○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

8/2(水) 13:30~14:45

申込方法 8月1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

8/23(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



《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

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。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。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(8月)	会場	日時(8月)	会場	日時(8月)	会場
1日(火) 10:00	幌萌町会館	17日(木) 10:00	高砂第三会館	22日(火) 10:00	本町会館
2日(水) 10:00	母恋会館	18日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館		御崎町会館
3日(木) 10:00	白鳥台集会所		八丁平町会館	高砂わかば会館(高砂町3-14-4)	わにホール市民会館
4日(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館	23日(水) 10:00			24日(木) 13:30
10日(木) 10:00	天神町会館		25日(金) 10:00	28日(月) 10:00	
	港北ふれあいセンター	高砂町会館			中島連合会館
16日(水) 13:30	水元町会館	21日(月) 14:00	常盤町会館	25日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)
	舟見町会館		28日(月) 10:30	28日(月) 10:30	保健センター



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 8月1日(火)
9:30~16:00

■メタボリック・ダイエット相談

日時 8月10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 8月24日(木)
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



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	電話番号
6日(日)	高砂歯科医院 高砂町5-31-12	☎45-8622
11日(金)	林歯科医院 高砂町1-51-18	☎46-2224
13日(日)	ヨシダ歯科(登別) 若草町2-14-3	☎86-1820
	さかた歯科医院(伊達) 舟岡町176-11	☎0142-22-1182
20日(日)	福田歯科医院 輪西町2-8-2	☎84-6480
27日(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2	☎59-6464

エキノコックス症の 血液検査

無料 **当日直接**

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

エキノコックスは寄生虫の一種です。エキノコックスが寄生したキツネやイヌなどのフンに直接触れたり、フンに汚染された山菜や水を口にすると感染の危険があります。感染しても初期の段階は症状が出ない場合があるため、早めに発見して治療することが大切です。

野山の果実や山菜は、よく洗うか十分に加熱してから食べましょう。

対象 小学3年生以上で、エキノコックス症の血液検査を5年以上受けていない人

日時 8月30日(水)・31日(木) 15:30~16:30

会場 室蘭・登別総合健診センター(保健センター2階)

8/26(土)→27日
13:30 11:00
(雨天決行・荒天中止)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 室蘭

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。リレーチームやボランティアでの参加、がん撲滅のための寄付の支援も受け付けています。当日、個人参加を希望する人は、直接会場にお越しください。詳細は、リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023室蘭のLINEで。

会場 道の駅「カナスチールみたら室蘭」隣接広場



《詳細》リレー・フォー・ライフ・ジャパン室蘭実行委員会
✉rfl_hokkaido@hotmail.co.jp



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

8/28(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 8月25日まで、電話で

きずなかふえ ☎83-6511
新富町1-2-32(ケアハウス内)

オープン
第4水曜日
13:30~15:30

8/23(水) 13:30~14:30

■夏を乗り切る食事って?~栄養士さんに聞いてみよう

申込方法 8月14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

8/18(金) 13:30~14:30

■二胡の調べを楽しもう

講師 二胡奏者 渡邊 聖子 さん

申込方法 8月17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
13:30~15:30

8/30(水) 13:30~15:00

■落語寄席inチエロ

ゲスト ぶるーす亭たく馬 さん

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

8/28(月) 13:30~14:30

■篠笛演奏会

講師 つのだ やよい さん

当日直接

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 8月8日(火) 13:00 申込方法 8月3日まで、電話で

ひきこもり家族交流会

無料

家族の悩みについて語り合ったり、情報交換をして、解決方法を見つけませんか。

日時 8月23日(水) 13:30~15:00

申込方法 初回の人は、事前に電話で



《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル) ☎24-9846