

国民健康保険・
後期高齢者医療保険

人間ドックの先行申し込み

《詳細》
保険年金課 ☎25-2702

例年どおり、健診受診券の発送を5月上旬に予定していますが、受診券到着後では予約が困難な4月から6月の受診を希望する人に、先行申し込みを受け付けます。
(注意) 後期ドックは、被保険者の増加により、すぐに申し込まなければ定員となる可能性がありますので、公平性の観点から令和6年度は、先行申し込みができる人を偶数月生まれの人とし、通常申し込み(制限なし)は6月(予定)からとします。

先行申し込みができる人	内容	実施医療機関
国保ドック…国民健康保険被保険者 後期ドック…後期高齢者医療被保険者で 偶数月生まれの人	身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、胸部・胃部X線、心電図検査・腹部超音波検査など	室蘭・登別総合健診センター

※7月以降に受診を希望する人(奇数月生まれの後期高齢者医療被保険者除く)、または、市立室蘭みなと診療所で受診を希望する人(国保ドックのみ)は、受診券到着後に申し込みください。

料金 5,000円 申込方法 3月1日から、保険年金課に電話で



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 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 3月1日(金) 9:30~16:00
メタボリック・ダイエット相談 日時 3月19日(火) 9:30~16:00	体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定 日時 3月26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(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
3日(日)	本田歯科 港南町1-9-19 ☎22-3322
10日(日)	ふかせ歯科(登別市) 中央町2-16-4 ☎85-2477
	金本歯科医院(伊達市) 山下町55 ☎0142-25-3822
17日(日)	森歯科クリニック 港北町2-5-18 ☎55-0118
20日(水)	水野歯科医院 東町2-19-14 ☎44-4500
24日(日)	ちりべつファミリー歯科 知利別町3-5-7 ☎41-4141
31日(日)	J.FUKUDA DENTAL CLINIC 中島町1-31-10 ☎41-7755



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

3/25(月) 14:00~15:00

■書道教室
申込方法 3月22日まで、電話で

きずななかふえ ☎83-6511

新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン
第2水曜日
13:30~15:30

3/13(水) 13:30~14:30

■おうちでの不安や悩み相談会~福祉用具の専門家に聞いてみよう
申込方法 3月11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

3/15(金) 13:30~14:30

■ロコモって何?足腰を鍛えて痛み知らずの体になろう!
講師 製鉄記念室蘭病院 訪問リハビリテーションセンター 村岡 洋平 さん
申込方法 3月14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
14:00~16:00

3/27(水) 14:00~15:00

■認知症予防のための心も体も喜ぶレクリエーション
講師 (株)ライフアップ 波方 元希 さん

当日
直接

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

3/25(月) 13:30~14:30

■すごろくを使って認知症の理解を深めよう
定員 先着16人
申込方法 3月18日まで、電話で

～3月は自殺対策強化月間です～

自分や大切な人のこころのサインを見逃していませんか

悩みやストレスが大きくなったとき、さまざまなサインが現れます。自分や大切な人を守るため、一人で抱え込まずに相談できる窓口を活用しましょう。

〈一人で悩まず相談を〉

相談窓口

- ・健康推進課 ☎45-6610
月～金曜日（祝日を除く） 8:45～17:15
- ・室蘭保健所 ☎24-9846
月～金曜日（祝日を除く） 9:00～17:00
- ・北海道いのちの電話 ☎011-231-4343
毎日24時間
- ・相談窓口などの情報を分かりやすくまとめたサイト「まもろうよ ころ」
(LINEやチャットなどで相談ができます)



こころの健康づくりとゲートキーパー研修

無料 当日直接

ストレスとうまく付き合おう
～こころの健康を保つためのコツ～

- 対象 市民
日時 3月4日(月) 14:30～15:30
会場 保健センター3階 定員 先着60人
講師 市立室蘭総合病院 精神科 科長 上川 康友 さん
※市LINEを使ったくじらん健康ポイントが取得できます。



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

生活習慣病予防の市民健康教室 無料 当日直接

子宮頸がんワクチンのいま～今こそ正しい理解を～

- 日時 3月9日(土) 14:30～15:30
会場 保健センター3階
講師 製鉄記念室蘭病院 産婦人科 科長 春日 英貴子 さん



《詳細》室蘭市医師会 ☎45-4393

がんへの支援

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

がんサロンは、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

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

3/6(水) 13:30～14:45

申込方法 3月4日17時まで、ホームページの申込フォームで



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

3/27(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

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(3月)	会 場	日 時(3月)	会 場	日 時(3月)	会 場	
5日(火) 10:00	幌萌町会館	14日(木) 10:00	高砂中央会館(高砂町3-11-4)	22日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)	
6日(水) 10:00	母恋会館		天神町会館	25日(月) 10:00	保健センター	
7日(木) 10:00	白鳥台集会所		港北ふれあいセンター	26日(火) 10:00	御崎町会館	
8日(金) 10:00	絵鞆町会館	15日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館	27日(水)	港南町会館	
	高砂わかば会館(高砂町3-14-4)		八丁平町会館		10:00	水元町会館
11日(月)	10:00 高砂町会館	18日(月) 14:00	常盤町会館		13:30	舟見町会館
	10:30 高砂第一会館	19日(火) 10:00	本町会館		28日(木)	10:00 白鳥台みなみ町会館
		21日(木) 10:00	わにホール室蘭市市民会館	13:30		中島連合会館
			高砂第三会館			