

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、事前に電話で相談してください。

診療時間 9:00~15:00 (休診…12:00~13:00)

診療日	医療機関
3日(金)	いしはら小児科 (登別市) 若山町3-12-34 ☎81-5631
4日(土)	野尻内科消化器科クリニック 宮の森町4-12-18 ☎41-1551
5日(日)	堀尾医院 (登別市) 富士町6-21-1 ☎85-2878
6日(月)	あだち内科クリニック 八丁平2-7-25 ☎41-6000

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(金)	高砂歯科医院 高砂町5-31-12 ☎45-8622
4日(土)	なかがわ歯科医院 (登別市) 中央町5-22-1 ☎85-7651
	さかた歯科医院 (伊達市) 舟岡町176-11 ☎0142-22-1182
5日(日)	林歯科医院 高砂町1-51-18 ☎46-2224
6日(月)	ふかせ歯科 (登別市) 中央町2-16-4 ☎85-2477
	サンフィッシュ デンタルクリニック(伊達市) 舟岡町362-18 ☎0142-23-1830
12日(日)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39 ☎84-5041
19日(日)	いしい歯科 東町2-22-6 ☎44-3367
26日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323

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。

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

5/1(水) 13:30~14:45

申込方法 5月1日10時まで、右の申込フォームで



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

5/22(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

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。市LINEを使ったくじらん健康ポイントが取得できます。

また、はぴらん体操の動画は市YouTubeで公開しています。

日時 5月22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



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(木) 9:30~16:00

■メタボリック・ダイエット相談

日時 5月17日(金) 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28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

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

5/27(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 5月24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 13:30~15:30

5/15(水) 13:30~14:30

■みんなで楽しく「笑いヨガ」

申込方法 5月13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

5/17(金) 13:30~14:30

■気功の世界へようこそ~気功で体を温めよう!

講師 藤井 彰 さん

申込方法 5月16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

5/29(水) 14:00~15:00

■楽しい音楽療法を体験しましょう!

講師 ミネルバ病院音楽療法士 佐藤 寛子 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

5/20(月) 13:30~14:30

■creative-studio 夢飛行による春のマジックショー

当日直接

後期高齢者医療制度(保険料率)を見直します

《詳細》保険年金課 ☎25-2433

見直しに伴う手続きなどはありません。令和6年度の保険料額は、6月中旬以降に順次郵送でお知らせします。

■保険料率が変わりました

被保険者が負担する保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。令和6・7年度の新しい保険料率は、次のとおりです。

○均等割 (被保険者が等しく負担)

令和4・5年度 (年間) 51,892円	→	令和6・7年度 (年間) 52,953円 (1,061円増)
----------------------------	---	---

○所得割 (被保険者の所得に応じて負担)

令和4・5年度 (年間) 10.98 パーセント	→	令和6・7年度 (年間) 11.79パーセント (0.81ポイント増)
-----------------------------------	---	--

※令和6年度の賦課のもととなる所得金額が58万円を超えない人は、令和6年度の所得割率を10.92パーセントとして算定します。

○賦課限度額(1年間の保険料の上限額)

令和4・5年度 (年間) 66万円	→	令和6・7年度 (年間) 80万円 (14万円増)
-------------------------	---	------------------------------------

※「令和6年3月末日までに75歳に到達して資格取得した人」および「障害認定で資格取得した人」は、令和6年度の賦課限度額を73万円とします。

■均等割の軽減割合が一部見直されました

【令和4・5年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(29万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(53万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

【令和6・7年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(29万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(54万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※給与所得者等とは、給与等の収入金額が55万円を超える人、または、公的年金の収入金額が65歳未満で60万円、65歳以上で125万円を超える人を指します。

糖尿病教室

無料 当日直接

- 糖尿病専門医のお話
講師 糖尿病内科部長 宮崎 義則 さん
 - 理学療法士による運動
- 日時 5月22日(水) 13:30~14:30
《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111



5/24(金) 14:00~16:00 くじらん健康教室

無料 当日直接

年6回行う健康チェックの記録帳を配布します。動きやすい服装でお越しください。

会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

健康チェック 14:00~14:30

身長や体重、血圧、握力、歩く速さ、足の筋力などを測ります。

講演 14:30~16:00

- 講師
- ・看護局 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 菅原 大輔 さん
 - ・栄養科 管理栄養士 林 元子 さん
 - ・リハビリテーション科 理学療法士 前田 有一郎 さん
 - ・脳神経外科 副院長 大山 浩史 さん

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

製鉄記念室蘭病院 市民公開セミナー

無料 当日直接

市民公開セミナーは、ライブ配信も行っています。
詳細は、製鉄記念室蘭病院の公式LINEをご確認ください。



健康セミナー

「ウイルス性肝炎、調べてみたことありますか？」

日時 5月22日(水) 15:00~16:00
講師 胆膵内科長 小野 道洋 さん



がんセミナー

「胃がん~やさしい外科治療」

日時 5月30日(木) 15:00~16:00
講師 外科・消化器外科長 西上 耕平 さん

会場 製鉄記念室蘭病院 がん診療センター

《詳細》製鉄記念室蘭病院 ☎47-4404

5月12日~18日は看護週間です

健康プラザ ミニ

無料 当日直接

健康チェックや専門の看護師による相談会を行います。

日時 5月17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、ストレスチェック
- ・視力測定、握力測定、筋硬度測定など
- ・動脈硬化、乳房モデル展示
- ・看護介護相談 (赤ちゃん育児、フットケア、在宅生活、オムツ・尿取りパットの使用、認知症など)



《詳細》日鋼記念病院 ☎24-1331(代表)

65歳の人に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

肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。
令和6年度から助成対象年齢が変わります。対象者には個別に通知しますが、詳細や実施医療機関の一覧は、市ホームページをご覧ください。



対象 市内に住民登録があり、過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人

- 接種時に65歳の人
 - 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）
- ※令和5年度までの70歳から100歳まで、5歳ごとの未接種者への定期接種は終了しました。

接種期間 65歳の誕生日から66歳の誕生日前日まで

本人負担額 2,400円

申込方法 実施医療機関に問い合わせの上、健康保険証を持参し、直接

左記助成対象者で次のいずれかに該当する人は、無料で接種が受けられます。

無料になる人	必要な書類（いずれか1点）
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

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5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》保険年課 ☎25-1010

認知症予防教室 無料

認知症についての正しい知識と予防につながる運動や栄養、脳トレ、日常生活の工夫などをテーマに、全6回行います。ぜひ、参加してみませんか。

テーマ ①講話「認知症ってどんな病気？」

②身体評価と体操

対象 65歳以上で、要介護認定（要介護・要支援）を受けていない、または、総合事業対象者以外の人

会場	日程	講師
FKホールディングス 生涯学習センターきらん	6月3日(月)	老人保健施設母恋 理学療法士 高橋 徳子 さん
室ガス文化センター	6月19日(水)	日鋼記念病院 作業療法士 山本 英貴 さん

時間 9:45～11:30 **定員** 各先着30人

申込方法 5月7日から21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

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。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	
1日(水) 10:00	母恋会館	13日(月)	10:00 高砂町会館	20日(月) 14:00	常盤町会館	
2日(木) 10:00	白鳥台集会所		10:30 高砂第一会館	21日(火) 10:00	本町会館	
7日(火) 10:00	幌萌町会館	15日(水)	10:00 港南町会館	22日(水) 10:00	わにホール室蘭市市民会館	
9日(木) 10:00	高砂中央会館(高砂町3-11-4)		10:00		水元町会館	23日(木) 10:00
	天神町会館			13:30 舟見町会館	13:30	白鳥台みなみ町会館
10日(金) 10:00	港北ふれあいセンター	16日(木) 10:00	高砂第三会館	24日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)	
	絵鞆町会館	17日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館	27日(月) 10:00	保健センター	
	日の出町三丁目町会館		八丁平町会館	28日(火) 10:00	御崎町会館	
	高砂わかば会館(高砂町3-14-4)					