

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

女性のための健康相談

日時 6月3日(月)
9:30～16:00

メタボリック・ダイエット相談

日時 6月18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 6月25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

体メンテナンス教室 無料

自分に合う健康的な生活スタイルを見つけませんか。くじらん健康ポイントも取得できます。また、1回のみでの参加も可能です。

※運動教室のみ託児ができます(要予約)。

メニュー

- 6月21日(金)
クッキング教室(健康食の調理・講話)
- 6月26日(水)、7月2日(火)
運動教室(ローラーピラティス・講話)

対象 18～64歳 時間 10:00～12:00

会場 6月21日…保健センター5階

6月26日・7月2日…保健センター3階

定員 各先着15人

申込方法 6月3日から17日まで、
申込フォームで

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



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
2日(日)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20	☎24-8148
9日(日)	ヨシダ歯科(登別市) 若草町2-14-3	☎86-1820
	新田歯科医院(伊達市) 長和町356-5	☎0142-25-4180
16日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7	☎44-1022
23日(日)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12	☎22-2366
30日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18	☎44-2621

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

無料

当日直接

きれいな歯 一生つきあう パートナー

歯と口の健康週間に合わせ、歯の健康教室を行います。

- 歯科相談、矯正歯科相談
- フッ化物塗布、歯ブラシソムリエによる歯ブラシ選び(歯科衛生士会)
- 歯周病と糖尿病についてのパネル展
- むし歯になりにくい食品の展示とサンプル提供
- 口腔ケアグッズの展示
- 在宅・訪問診療相談 など

日時 6月2日(日) 10:00～14:00

会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

《詳細》室蘭歯科医師会 ☎43-3522

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 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

6/5(水) 13:30～14:45

申込方法 6月3日17時まで、右の申込
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

6/19(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



成人男性が対象の風しん対策 無料

～風しん抗体検査・予防接種を受けましょう～

風しん抗体検査が無料で受診できます。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を接種できます。1回の予防接種で95パーセント以上の人風しんウイルスに対する免疫を獲得できます。

受診に必要なクーポン券を令和4年6月に送付しています。この機会にぜひ検査・予防接種を受けましょう。

対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、令和元年から5年度に検査や接種を受けていない人

クーポン券の有効期限 令和7年3月末
※クーポン券を紛失した人や転入前の自治体で、クーポン券を使用せずに室蘭市に転入した人は、再発行しますのでお問い合わせください。



《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

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

6/24(月) 14:00~15:00

■書道教室 申込方法 6月21日まで、電話で

きずなカフェ ☎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

6/19(水) 13:30~14:30

■体幹を鍛えて転倒予防に繋げよう
申込方法 6月17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

6/21(金) 13:30~14:30

■大人のための読み聞かせ
講師 鉄子文庫 山田 須美子 さん
申込方法 6月20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

6/26(水) 14:00~15:00

■生涯自分の脚で歩こう♪ほぐれるストレッチ
講師 ほぐれるサロン登別 代表 吉田 秋雄 さん

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

6/24(月) 13:30~14:30

■己書体験会
講師 楽輝己書師範会 代表 兼子 孝子 さん

高齢者向け健康講座
えみなメイト

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

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(6月)	会場	日時(6月)	会場	日時(6月)	会場
4日(火) 10:00	幌萌町会館	14日(金) 10:00	絵鞆町会館	20日(木) 10:00	高砂第三会館
5日(水) 10:00	母恋会館		高砂わかば会館 (高砂町3-14-4)	21日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘 自治会会館 八丁平町会館
6日(木) 10:00	知利別町会館 白鳥台集会所	17日(月) 14:00	常盤町会館	24日(月) 10:00	保健センター
7日(金) 10:00	日の出町三丁目町会館	18日(火) 10:00	本町会館	25日(火) 10:00	御崎町会館
10日(月) 10:00 10:30	高砂町会館 高砂第一会館		わにホール 室蘭市市民会館	26日(水) 10:00	柏木町会館
13日(木) 10:00	高砂中央会館 (高砂町3-11-4)	19日(水) 10:00	港南町会館	27日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
	天神町会館		水元町会館	13:30	中島連合会館
	港北ふれあいセンター		舟見町会館	28日(金) 10:00	本光寺 (本輪西町3-33-7)

認知症予防教室 無料

7月は、脳の健康チェックとレクリエーションを行います。
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、事業対象者以外の人

会場	日程	講師
F Kホールディングス 生涯学習センターきらん	7月8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	7月24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 6月10日から21日まで、電話で
《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861



糖尿病教室 無料 当日直接

●糖尿病相談会(個別相談会)
日時 6月19日(水) 13:30~14:30
《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111



こころの健康相談 無料

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。精神科医などから、適切な助言や支援を受けられます。
日時 6月11日(火) 13:00
申込方法 6月6日まで、電話で
《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル) ☎24-9846

協会けんぽからのお知らせ

《詳細》全国健康保険協会北海道支部 ☎011-726-0352

年に一度は健康診断を受けましょう!

35~74歳の被保険者は、生活習慣病予防健診の費用の一部の補助を受けられます。
また、付加健診の対象年齢が拡大し、保健師などによる特定保健指導も実施しています。

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861