

健康

暮らし

福祉

相談

税金

催し・講座

スポーツ

休日当番病・医院

内科・外科=9時~17時
歯科=9時~11時

期日	分類	病・医院名	電話番号
1日(日)	内科	合田内科小児科医院	33 9208
	外科	ともより整形外科	57 8211
	歯科	松尾歯科医院	57 3885
8日(日)	内科	三好内科胃腸科クリニック	75 7711
	外科	同樹会苦小牧病院	36 1221
	歯科	みかみ歯科矯正歯科医院	35 3939
11日(水)	内科	川村クリニック	74 5577
	外科	江夏泌尿器科医院	33 3855
	歯科	宮本歯科	72 9050
15日(日)	内科	苦小牧澄川病院	67 3111
	外科	苦小牧日翔病院	72 7000
	歯科	けいた歯科クリニック	71 2800
22日(日)	内科	苦都病院	34 2135
	外科	にっしん泌尿器科クリニック	71 1100
	歯科	三輪歯科医院	32 3247
3/1(日)	内科	矢嶋内科	36 0066
	外科	苦小牧東部脳神経外科	53 5000
	歯科	森田歯科医院	73 6060

ホームページでもご覧になれます
医師会 <http://www.toma-med.or.jp/>
歯科医師会 <http://www.tomashi.org/>

夜間・休日急病センター

旭町2丁目 ☎35 0001
診療科目 内科、小児科

区分	診療時間
平日	午後7時~翌朝7時
土曜日	午後2時~翌朝7時
休日	午前9時~翌朝7時

BCG接種(料金無料)

詳細 健康管理課 ☎32 6407

日時	会場	対象	その他
9日(月)、23日(月)、3月9日(月) いずれも14時~14時45分 受け付けは13時50分まで	保健センター 直接会場へ	生後3カ月以上 5カ月以下	(注)参照

(注)接種できない方 ●ジフテリア・百日せき・破傷風予防接種後6日、ポリオの予防接種後27日以上たっていない方 ●37.5度を超える発熱があったり、重い病気の方や以前に予防接種で強いアレルギー反応があった方 母子健康手帳、予防接種のしおりを持参し、保護者同伴。接種後27日間は他の予防接種は受けられません

保健所の相談、検査(会場=保健所)

詳細 苦小牧保健所 ☎34 4168

名称	日時	内容	申し込み
精神保健相談	5日(木)、3月3日(火)	専門職員の面接相談	予約必要
思春期精神保健相談	13日(金)		
総合保健・医療相談	月~金曜日(祝日を除く)	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
肝炎ウイルス検査	3日(火)、3月3日(火)	感染が疑われる方は無料 詳細はお問い合わせください	予約必要
骨髄バンク登録	3日(火)、24日(火)、 3月3日(火)	13時から30分程度 対象=18歳以上54歳以下	予約必要
HIV抗体検査	3日(火)、4日(水)、23日(月)、24日(火)	検査(採血)後、約90分後に検査結果をお知らせする予定	予約は35-7474

保健センターの健康診断(会場=保健センター)

詳細 保健センター ☎35 0001

名称	期日・時間	料金	対象	内容	その他
生活習慣病予防相談	随時受付	無料		保健師による健康相談	事前連絡必要
食生活相談	12日(水) 受付=13時30分~14時30分	無料		栄養士による食事相談	
総合健康診断(短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~	21,735円(本市国保加入者20,160円)	18歳以上	医療コンピューターによる検査	事前予約必要
健康増進(体力測定)		2,100円(総合健康診断受診者1,050円)		体力測定で健康状態をチェック	
土曜健診(個人ミニドック)	21日(土) 受付=8時~	16,000円		医療コンピューターによる検査	
特定検診など(生活機能評価含む)	受付=8時30分~10時30分 定員=40人	加入保険により異なります	該当者	血液検査など	(注)参照

(注)上記「特定検診など」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

ご存じですか「保健事業」

詳細 健康管理課 ☎32 6410

40歳からの栄養相談~食生活を見直そう!~

不健康な食生活などを見直し改善することで、生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防することを目的に、40歳以上の方を対象に栄養相談を実施しています。

現在の食生活の問題点を見つけ、改善方法などを栄養士がわかりやすく指導します。実施日の1週間前までに申し込みの方には、食事内容の分析や1日に必要なカロリーの計算など、より具体的な指導も行います。保健師による体脂肪や筋肉量などの測定もありますので、食生活と体格の両面

から自分を見直すことができ、日ごろの健康づくりに役立てられます。

最近体重が気になり始めた方や無理のないダイエット方法を探している方などにおすすめです。お気軽に申し込みください。



次回の開催

とき 2月18日(水) 9時30分~11時30分
ところ 健康管理課(市役所2階)
料金 無料

申し込み 2月17日(火)までに電話で
かかりつけ医院で栄養指導を受けている方は対象となりませんのでご注意ください

健康相談、健康教室(料金無料)

詳細 健康管理課 ☎32 6410

名称	会場・日時	内容	その他
市民健康相談	市役所2階談話室 2日(月)、3月2日(月) いずれも9時30分~11時30分	体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談	直接会場へ
市民健康教室	e g a o 3階特設会場 12日(木) 13時~	横山内科消化器科院長による「メタボリックシンドロームについて」の講演(1時間) 保健師の健康指導と血圧測定	

赤ちゃんのための健診・教室(会場=保健センター、料金無料)

詳細 健康管理課 ☎32 6411

名称	期日・時間	対象	内容	その他
パパママ教室	15日(日) 10時~12時	妊娠4~8カ月の初妊婦とその夫 24組 申し込み順	もく浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用) ビデオ学習	10日(火)から健康管理課へ
母親教室	12日(木)、13日(金)、16日(月) いずれも13時30分~15時30分	妊娠4~7カ月の方	12日=妊娠中の過ごし方、歯の話 13日=赤ちゃんとの生活・妊娠中の栄養 16日=お産の準備	直接会場へ
赤ちゃん教室「2か月児」	20日(金) 14時15分~16時	20年12月生まれの子と親	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	
赤ちゃん教室「7か月児」	2日(月)、6日(金) いずれも14時15分~16時	20年7月生まれの子と親 2日間とも出席できる方	2日=赤ちゃんとの遊ぶ、発達を考える、母親交流会 6日=離乳食の進め方、歯を守る	開催日の2日前までに健康管理課へ
赤ちゃん教室「12か月児」	26日(木) 9時30分~11時	20年2月生まれの子と親	元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会	
「1歳6か月児」健康診査	17日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 18日(水) 9時30分~10時45分	19年7月生まれの子(2歳未満の未受診児も可)	心身の発達状況の確認	対象者に通知
「3歳児」健康診査	18日(水) 13時~14時30分 19日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	18年1月生まれの子(4歳未満の未受診児も可)		

がん検診

詳細 健康管理課 ☎32 6407 保健センター ☎35-0001

会場	実施がん検診	日時	定員	申し込み
札幌対がん協会	胃・肺・大腸・子宮・乳	3月4日(水) 受付場所・時間=市役所 7時15分~7時45分 札幌の会場までバスで送迎	50人	大腸がんは7日前、その他は前日までに健康管理課へ(申し込み順)
保健センター	子宮・乳	22日(日) 午前=8時~9時 午後=12時30分~13時30分	子宮 午前=130人 午後=100人 乳 各35人	6日(金)8時45分から健康管理課へ(申し込み順)
	乳	18日(水)、19日(木) いずれも13時~14時	20人	
日新町町内会館	胃・肺・大腸	13日(金)、26日(木)、3月11日(水) いずれも8時~10時30分	胃・肺のみ=各25人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)
第七区総合福祉会館		17日(火) 7時30分~8時30分、 9時30分~10時30分		
新生台総合センター		18日(水) 9時~10時 19日(木) 7時30分~8時30分、 9時30分~10時30分		

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん	子宮体部がん
対象	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上
内容	レントゲン撮影		問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査
料金	1,500円	200円 (かくだん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円
無料の方	●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛かっていない世帯(印鑑を持参し、健康管理課、勇払・のぞみ出張所で事前申請必要)の方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65~69歳の方で、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方					

PET/CT がん検診 3時間程度で全身のがんの検出、転移、再発の有無を検査 極めて小さながんや胃・腎臓・ぼうこうなどのがんは発見できない場合もあります 料金 92,000円 予約必要
詳細 市立病院 ☎84 0158